سوريا
ناماسكار

اليوجا

طريق الصحة والسعادة والشباب

كما شرحها

بهاوانراو پانت براتيندهى

راجا ولاية أونده

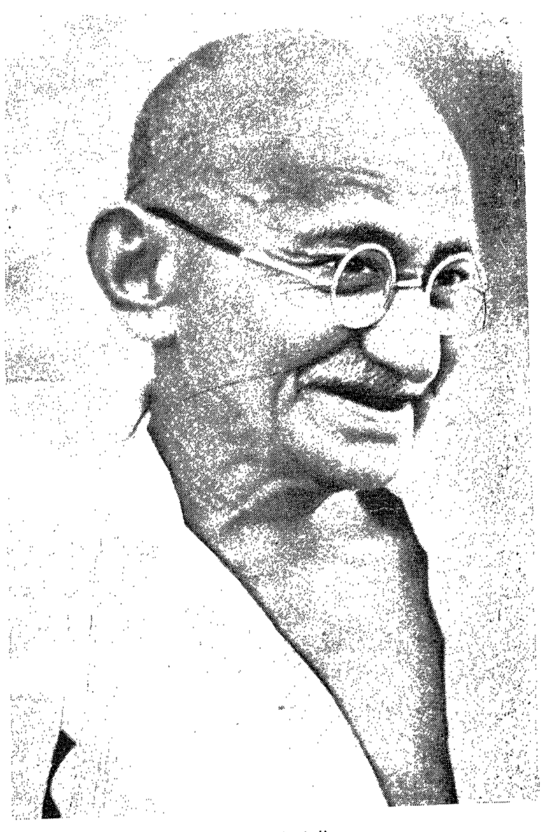
لابنه

أپا پانت

سفير الهند بالقاهرة



الطبعة الثانية



المهاتما غاندى
الزعيم الروحى للهند



بهاوانراو پانت پراتيندهى
راجاولاية أونده
مؤلف الكتاب

"سوريانا ماسكار"



طريق الصحة والسعادة والشباب

كما شرحها

بهاوانراو پانت براتينذهى
راجا ولاية أونده

لابنه

أبا پانت
سفير الهند بالقاهرة

الطبعة الثانية

الإهداء

إلى نهري "الجنج والنيل"
مهدي الحضارة الإنسانية حيث
تاق الإنسان منذ القدم إلى
التطلع إلى المطلق :

الحق والخير والجمال
(ساتيام ، شيفام ، سوندرام)

[illegible]
ابا بنت

تقديم الكتاب

الناس فى عجلة من امرهم ، قلوبهم مضطربة ، ونفوسهم حائرة . انهم يبتغون السعادة فلا يجدون الا الحزن ويسعون الى الامان والاستقرار فلا يخلق ذلك الا مزيدا من القلق .

حركة دائبة ، واصوات لا تنقطع ، ولهفة فى كل شىء ، وقلق فيما يتصل باليوم والغد ـ كل ذلك قد ترك عقل الانسان فى دوامة لا تهدأ .

الناس من خشية الخوف فى خوف ، تفشى بينهم الغضب والحقد والكراهية والبغضاء والكبرياء فى كل مكان .

وضاعت الالفة بين الانسان والطبيعة ، وانعدم الوئام بين العقل والجسد ، وبين ما هو من شئون النفس وما هو من غير شئون النفس ، واختفى الجمال والفرح من حياة الناس تبعا لاختلال التوازن فى حياتهم .

وانى للانسان ان يجد الالفة والجمال والسعادة فى قلوب الناس ، وعقولهم على ما هى عليه من اضطراب يؤرق النفوس ؟

واذن فمتى ، ومن أين نبدأ ، لكى نوقف هذا الاندفاع الجنونى نحو الهلاك والدمار والحزن ؟

ان من الواضح الذى لا يحتاج الى دليل أن عليك أن تبدأ **الآن** ، **وهنا** ، فى **داخل نفسك** ، فتنكمش الى قرارة نفسك نحو أعماقك تدريجا وفى يقظة **صامتة** ، لتخلصها من الخوف والاضطراب والقلق وغيرها مما يسيطر على عقلك ويسلبك السعادة الحقة التى تتمثل فى صحة النفس وصحة العقل وصحة الجسم .

ابدأ **أولا** بمراقبة تنفسك وكن يقظا له ، ولكن فى استرخاء ، فالتنفس هو همزة الوصل بين العقل والجسم . حتى اذا جعلت تنفسك اكثر ثباتا ، تبطئه أحيانا ، وتوائمه أحيانا ، وتوازنه أحيانا أخرى ، كان ذلك وازعا للعقل والجسد على أن يسلكا نفس المسلك .

فاذا بدأت عملية تمهل عقلك ومواءمته وصلت الى السكينة والجمال والسعادة الكامنة فى قرارة نفسك . والحق انه ليس هناك « مكان معين » تصل اليه ، فالجمال والسعادة والسكينة والالفة كلها فى « كل مكان » ـ « فى كل الأوقات » .

فعلى حين أن العقل اذا اندفع الى السطح لا يمكن أن يصل الى شيء فانه ، حين يتمهل ، ينطلق منه الجمال والحب والهدوء والسعادة على الفور فى كل مكان فيعم الحياة كلها بصورة دائمة .

ان الجمال الأبدى وليد اللحظة ـ انه موجود فى كل وقت ، موجود **الآن** .

من أجل ذلك فان تمرينات « السوريا ناماسكار » قد أعدت لتشمل العقل والجسم معسا بما تهيئه من تنفس

متآلف ومتوازن ، فهى تجمع الى أوضاع الجسم العشرة الانتباه المسترخى .

انك لتبدأ بها من قريب فتذهب بعيدا وتحلق بك فى آفاق شاسعة ، وانك لتبدأ الآن لكى تصل الى الخلود ؛ فالحياة الخالدة تبدأ من اليوم — فى داخل نفسك .

واليوم وقد حلت الذكرى المئوية لمولد راجا (امير) ولاية اونده ، الذى يرجع اليه الفضل فى نشر هذهالتمرينات اليوجية ، أجدنى مدينا لصديقى الكريم ، الاستاذ ممدوح أباظة ، على أن أخرج هذه الطبعة الثانية الموسعة من كتاب « السوريا ناماسكار » .

ان اليوجا معناها الوصل ، والربط ، معناها الوصل بين المحدود وغير المحدود ، والربط بين النفس والخلود ، وايجاد الاتصال مع الحياة ، والجمال ، والالفة ، والسعادة.

وانى لواثق من ان هذا الكتاب سوف يضفى على كثير من الناس السعادة والسكينة وطمأنينة القلب .

مايو ١٩٦٩

ابا . بانت
سفير الهند

مقدمة الطبعة الثانية

بقلم السيد / حسن عباس زكى

« فى حديث مع السيد أيا پانت عن اعادة طبع الكتاب طلب منى ان أكتب للطبعة الثانية مقدمة ثانية ، فاخترت ان اجعل من هـذا التقديم تفسيرا لبعث البهجة فى الحياة معتبرا هذه المقدمة مكملة للتقديم الأول ، مع وافر شكرى للسيد السفير .. »

ألمعنا فى مقدمة الطبعة الأولى لهذا الكتاب الى ما للتمرينات الرياضية من أثر فى شحن الجسم بطاقات تجدد خلاياه ، وتمنحه القدرة على مواصلة العمل ، والاحساس ببهجـة الحياة .

والواقع أن الاحساس بالبهجة هو العلاقة التى تدل بها الحياة على نجاحها ، وهى المطلب الذى ينشده كل فرد ، وكل مجتمع ، ليستشعر الأمن والاستقرار .

ولكن كيف يتأتى هذا الاحساس وسط عالم يرزح تحت نير من الصخب والقلق والتناقض ويعيش بين شقى رحى من الصراع الدولى والاستعداد لانتاج أدوات الدمار والخراب ، وغدا أفراده آلات أثقلتها مطالب العيش ، فنسيت نفسها وغابت عنها حقيقتها ، وابتعدت عن كيانها ، فلم تعد تدرى له وجودا ، وتتطلع الى البهجة بعيـدا بعيدا ، وفاتها أن

الاحساس بالبهجة لا يتأتى الا اذا وجد كل فرد نفسه وعرف حقيقته ، وارسى قواعد حريته وآمن بأنه صاحب هـــذه الحرية وانه يريدها حقا . وهو لن يجد نفسه ويؤمن بحريته الا اذا كان على صلة بالحقيقة المحددة التى تمكنه من أن ينفذ انى الطبائع الجوهرية للأشياء ، فيدرك جوهره نفسيا وعقليا وجوهر العقول من حوله ، وجوهر البيئة التى يعيش فيها ، والمجتمع الذى يحيط به ، ويشترك معه علما وعملا وخلقا ، فالانسان جزء من الطبيعة ، والطبيعة ليست الا أثرا من آثار الحقيقة المطلقة التى أوجدت الأشياء على مثالها ، وخلقت لها قوانينها وقواعدها الثابتة التى لا يعتريها تبدل ولا تغير ولا تخضع لأهواء أو مآرب ، وجعلت التناسق والترابط بينها كاملا ، وأعدتها لتكون وحدة واحدة لا ينفصل أحدها عن الآخر بحال ..

مقدمة الطبعة الأولى

بقلم السيد/ حسن عباس زكى

كتاب « الطريق الى الصحة أو اليوجا فى الحياة اليومية » ألفه السيد « بهانراو بانت براتيندهى » مهراجا ولاية اونده احدى ولايات بمباى بالهند . وأشرف على نقله الى اللغة العربية ابنه السيد / أبا بانت سفير الهند فى الجمهورية العربية المتحدة .

وهذا الكتاب يقدم للقارىء العربى نظاما لتربية الجسم والحفاظ عليه ووقايته من العلل والأمراض ، ليظل صاحبه مقبلا على الحياة راضيا بها ، مستمتعا بما فيها ، قادرا على العمل والانتاج ، مبتهجا فى غير ابتئاس ، مؤديا رسالته فى غير تبرم أو ضيق .

ويتمثل هذا النظام فى تمرينات متعددة صالحة لكل الأعمار ، وتؤدى دون حاجة الى أداة مساعدة ، وفى اى مكان، وبغير مجهود أو وقت كبير ، وتتدرج هذه التمرينات بمن يمارسها تدرجا من شأنه اتصال الأول بالثانى وهكذا حتى التمرين العاشر ، ولكل تمرين منها اثره فى جهاز من أجهزة الجسم ، وكلها مجتمعة تشحن الجسم بطاقات تجدد خلاياه وتمنحه القدرة الكافية على مواصلة العمل ، والاحساس ببهجة الحياة وجمالها ، حيث تكون التمارين وحدة واحدة يسرى مفعولها الى سائر أجزاء البدن .

وعلى من يشرع فى ممارسة هذه التمرينات أن يتعلم أولا كيف يتنفس التنفس السليم ليملأ رئتيه من أكسير الحياة ، ولما كانت الحبال الصوتية فى حاجة الى التدريب والتقوية فان التمارين تكون مصحوبة بتنغيم وتلحين خاص ، يؤدى ببعض الألفاظ التى تشتمل على حركات وسكون ويمكن اختيار أمثالها وأوزانها من اللغة العربية .

والنظام كما نراه فى الكتاب وفى الصور المنشورة به حركات رياضية ، والرياضة فى العالم الحديث علم وفن له قواعده وأصوله العلمية والفنية ، وله معاهده ومدارسه التى تدرس هذه العلوم والفنون ، وقد أصبحت الرياضة جزءا من المناهج الدراسية فى المدارس والمعاهد على اختلاف مراحلها ، فلم تعد التربية الحديثة قائمة على تربية جانب من الانسان دون جانب ، وانما تهدف الى تكوين الانسان تكوينا متكاملا من شتى نواحيه الجسمية والعقلية لأن كلا منها مكمل للآخر . .

وتهتم الدول بتنشيط الرياضة البدنية فتتوسع فى انشاء النوادى والساحات الشعبية لممارسة الألعاب المختلفة ، وغدت لهذه الرياضات بطولاتها ، وتشجع الدول هذه البطولات بالمنح والجوائز ، واقامة المباريات على المستويات المختلفة اقليميا وعالميا . . فسلامة الجسم هى المفتاح الى سلامة التفكير ، والى تقويم الخلق ، وتفتح الأفكار واتساع الأذهان وتهذيب المشاعر والأحاسيس .

أما المعتلون جسميا فهم أقرب الى الانحراف ونظرتهم الى الحياة مشوبة بالضجر والتبرم والتشاؤم ، يعيشون فى عزلة وانطواء وسرعان ما يفقدون القدرة على الالتحام

والمشاركة فى تحمـــل المسئوليات ويعجـزون عن الخلق والابتكار .

ولما كانت سيادة الأمة وتقدمها يقاسان بمقدار ثرواتها ، فأولى هذه الثروات هى الثروة البشرية ، وعلى قدر ضخامة هذه الثروة وقوتها يكون تقدمها السياسى والاقتصـــادى والاجتماعى .

ولعل من أسباب ارتداد الشرق وتقهقره وجموده عن السير بنهضته الى غاياتها هو تقاعس أهله عن العناية بالثروة البشرية ، فمنيت معارفه بالزوال ، وانتقلت هذه المعارف الى الغرب ، فتملك بها زمام الأمر ، وسيطر على مقدرات الحياة استغلالا واستعمارا وتخلف الشرق سـياسيا واقتصـاديا واجتماعيا .. فبينما كانت الطاقات البشرية هناك تطرد نموا وازدهارا ، كانت الحياة فى الشرق تتراجع على توالى العصور وضرب الظلام على أبنائها ستارا حجب النور الذى انبثق منه ، حتى أدركه الوهن ، واعترته الشيخوخة فروعت أرضه بالخراب وصناعته بالاهمال ، وتجارته بالبوار .

واذا كان للحياة دوراتها فى الشعوب ، واذا كان التاريخ يعيد نفسه فقد آن الأوان لأن تفتح هذه الشعوب النوافذ التى أغلقت عليها ، وأن تستمد من تراثها ما يعينها على السير لترقى بنفسها وبالانسانية صعدا الى حياة يسودها الأمن والاستقرار ، ويشيع فيها الخير ، ويقضى فيها على القلق والخوف ، وويلات العلل الجسمية والنفسية .

ومن هنا يجب أن نبنى طاقاتنا البشرية على أساس متين من صحة الجسم ، فهذا البناء يساعدنا على مداومة العمل وزيادة الانتاج حتى يكون انتاجنا كافيا لحاجاتنا ومطالبنا ،

فكم تفقد الأمم من دخلها القومى بسبب نقص هذه الطاقات والاحصاءات خير شاهد على انه كلما كانت الطاقة البشرية متكاملة جسميا وعقليا كان انتاجهـا أوفر ، وعملها أكثر ، واطرد نموها الاقتصادى ، وزاد دخلها القومى . وكلما توفرت هذه الطاقات أيضا ، كانت الحياة الاجتماعية أرحب مدى وأكثر تماسكا واختفت من بينها عوامل الحقد ، وقل الصراع والتناقض ، وحل محلها المودة والترابط ، وتوفر كل انسان على عمله اجادة وابداعا ، وزهت الحياة الفكرية والفنيـة والأدبية واتجهت الى خير البشرية ، وجعلت منها وحـدة متقاربة فى الفكر والثقافة والمشاعر والعواطف .

وتلك هى الغاية من النشاط الرياضى الذى يحتل من المجتمع الحديث مكانته وتنشط الدعوة اليه .. بشتى الطرق والوسائل ، ونحن أحوج ما نكون الى ممارسة هذا النشاط وتنويعه والتجديد فيه .. وهذا الكتاب الذى نقدم له يدعو الى هذه الفكرة بغية تعميمها وانتشارها ، وقد أكد المؤلف فيه أن هـذه التمرينات لا تأخذ من الطقوس الدينية غـير الشكل ، وأنه ينبغى الفصل بين القواعد الصحية واعتبارها مستقلة استقلالا تاما عن المعتقدات الدينية والايمان الأعمى.

ويرجع هذا التأكيد الى ما هو معروف من أن اليوجا هى احدى مذاهب الفلسفة البرهمية الستة بل أشهرها وأكثرها انتشارا .. وخلاصة هذه المذاهب التى تقوم على الايمان بأصول الفيدات أو الدارشانات أى البراهين هى أن الفيدات قد هبط بها الوحى ، وأن التدليل العقلى لا يصل بنا الى الحقيقة ، وأن الغاية من المعرفة ومن الفلسفة ليست هى السيطرة على العالم بقدر ما هى الخلاص منه وأن هدف الفكر

هو التماس التحرر من الألم المصاحب لخيبة الشهوات فى أن تجد اشباعها ، وذلك بالتحرر من الشهوات نفسها ، وهـذا التحرر لا يتأتى الا عن طريق ارهاف النفس بالزهد والتزام الطاعة ..

وتختلف هذه المذاهب فى اتجاهاتها . ومذهب اليوجا منها يقوم على تحول الحواس عن العالم الخارجى ، وتركيز الفكر فى الداخل بقصد التوحيد الروحى المعروف باليوجا مع الروح العلوية عن طريق التدريبات ، وقهر الذات لتتحرر النفس من كل ظواهر الحس وارتباط الجسد بشهواته ، وحتى يتاح للانسان أن يبلغ التنوير الأعلى والخلاص الأسمى، عليه أن يفكر فىوجود واحد منزه عنكل الخطايا التى اقترفها فى تجسدات روحه الماضية كلها .. ولكنه لن يصل الى ذلك طفرة واحـدة بل يجب أن يمر بعدة مراحل تؤدى الى فصل العقل عن الجسد فيكتسب ادراكا وقدرة خارقين للطبيعة .

وكانت اليوجا فى أول أمرها تنحو نحـو الصوفية ثم اختلطت بالسحر فى العهود المتأخرة واخذت تشتغل بالتفكير فى المعجزات ، أكثر مما تفكر فى سكينة المعرفة وأصبح الاعتقاد اليوجى قائما على امكان تخدير اى جزء من الجسد بتركيز الفكر فيه فيمكنه اذا أراد أن يختفى عن الأنظار أو أن يحول بين جسده وبين الحركة مهما كان الدافع اليها .. الى كثير من المعتقدات التى يدين بها بعض معتنقى هذا المذهب ..

على أن الكتاب لم يتعرض لليوجا كفلسفة أو مذهب أو دين ولم يتناول من مراحلها الا ما كان متصلا بالناحيـة الصحية ، فالصحة أمر لا فواصل فيه ولا حدود . وغاية

ما يطلبه كل منا أن يعيش حيـــاته معافى وتلك هى سبيل النجاح ماليا واجتماعيا وشخصيا .

وهذا ما يجعل الكتاب جديرا بالقراءة للافادة منه على أن يصبغ القارىء ما يأخذه منه بالصبغة التى تتفق مـــع معتقداته الدينية دون تأثر بوثنية من الوثنيات القديمة أو بمذهب من المذاهب التى لا تساير عقـــلا أو علما أو دينا صحيحا ، ولتكن وجهته أن الصحة تاج على رؤوس الأصحاء لا يراه الا المرضى ، وأن العقل السليم فى الجسم السليم .

حسن عباس زكى

الصحفية الإنجليزية لويز مورجان

تتحدث عن

مقابلتها لراجا أونده وعن تمارين السوريا ناماسكار

منذ أكثر قليلا من عام ، كان من حظى كصحفية أن ألتقى واتحدث الى رجل من أعظم من قابلت فى حياتى حيوية وحبا للحياة — أقول هذا وانا التى قابلت واجريت الأحاديث مع المئات من أشهر أهل الأرض رجالا ونساء .

هذا الرجل هو راجا أونده ، الحاكم الأمير فى احدى امارات ولاية بومباى ، والمشرع الحكيم الانسانى الذى يعيد الآن بناء امارته كى يجعل منها بلدا حديثا متقدما ، تختفى منه شيئا فشيئا آفات الشيخوخة والمرض والألم والقلق والتخلف الاقتصادى .

— ١ —

وكنت اعرف مقدما أن الراجا قد تجاوز السبعين ، وحيث انى أعلم أن الهنود عادة يشيخون قبل الأوان ، فقد كنت أتوقع أن أرى رجلا يحمل من الغضون والتجاعيد قدرا أكبر مما يمتاز به معظم الطاعنين فى السن فى كل مكان .

ولكم أن تتخيلوا مدى دهشتى عندما قدمنى سكرتير الراجا اليه فى حجرة الاستقبال بجناحه الخاص بفندق سافوى . فاذا بمن أراه أمامى رجل يتحرك فى رشاقة الشباب ، له عينان لامعتان كأنهما عينا فتى يافع ، وابتسامة مشرقة وضاءة ، وذهن صاف فى صفاء برق الصيف !

كان يبدو شابا فى منتصف العمر ـ وكما أخبرنى فيما بعد ـ فانه بالفعل لم يعرف المرض ، ولا حتى نزلات البرد الخفيفة ، منذ أكثر من ثمانية وعشرين عاما .

واقبل على يقول :

أرى أنك مندهشة لأنك لا ترين أمامك العجوز المرتجف الطاعن فى السن الذى كنت تتصورينه ؟ !

وأخذ يضحك بجذل ، وسكرتيره ، يشاركه ضحكته . وكان من المستحيل على بالطبع أن أوقاوم الجو المرح الذى أشاعه ذلك الشاب .. ذو الواحد والسبعين ربيعا !!

ويومها ، قص على الراجا قصة غريبة عن شفاء الأمراض وتجديد قوى الحياة ، وخيل الى وقتها أنه يتحدث عن شىء أشبه بمعجزة « ينبوع الشباب الدائم » الذى يبحث عنه الجميع منذ اقدم العصور .

غير ان ما تحدث عنه الراجا لم يكن معجزة من المعجزات فقد كان السر كله فى سلسلة من التمرينات الرياضية اسمها « سوريا ناماسكار » ومعناها الحرفى « صلوات الشمس » .

وما أن شرحها لى الراجا حتى اكتشفت أنها البساطة بعينها ، اذ لا يحتاج المرء فيها الا الى خمس أو ست دقائق لكى يؤدى دورة (١) كاملة من هذه التمرينات ـ والدورة عبارة عن ٢٥ تمرينا ـ دون حاجة الى أية أداة من أى نوع .

غــير أن التنفس يمثل ركنا أساسيا من تمرينات السوريا ناماسكار ، فلا بد أن يتنفس المرء ثلاث مرات شهيقا

---

(١) ملاحظة : لسهولة الشرح سنسمى الاوضاع العشرة معا : تمرينا أو « ناماسكار » والـ ٢٥ تمرينا دورة .

وزفيرا طبقا لنظام معين أثناء قيامه بالتمرين الواحد المكون من عشرة أوضاع .

ويستطيع اى انسان أن يؤدى هذه التمرينات أيا كان عمره ، سواء أكان رجلا أم امرأة ، دون أن يكلفه اداؤها شيئا فكل ما يحتاجه رقعة مستوية من الأرض طولها سبعة أقدام وعرضها قدمان .

وكان الراجا قد أتى معه بفيلم فوتوغرافى التقطت مناظره فى قصره وفى مدارس ولايته ، وقد ظهر فيه بنفسه ، كما ظهرت فيه الأميرة زوجته وأولاده ، وعدد من رعاياه وهم جميعا يؤدون هذه التمرينات .

وأخذ الراجا يطلعنى على بعض الصور .

كانت الأميرة ، وهى سيدة فاتنة فى السادسة والثلاثين من عمرها ولها ثمانية أطفال ، تبدو وكأنها فتاة فى السادسة عشرة ، رشيقة ، خفيفة الحركات ، ممشوقة القوام . وقد علمت فيما بعد ممن عرفنها أنها تمتاز بقوة غير عادية ، وأنها لا تشعر بأى ألم أثناء الوضع .

وجاءنى صوت الراجا يقول :

الواقع أن أثر تمرينات السوريا ناماسكار على النساء أروع منه على الرجال . فالشيخوخة فى بلادنا تدهم نساءنا قبل الأوان . ولكنهن يستطعن الآن كما ترين أن يحتفظن بالحيوية وجمال الصبا حتى يتقدم بهن العمر .

وكان من بين الصور التى شاهدتها صورة سيدة أخرى فى الستين من عمرها لها عشرة أطفال . كانت طوال عمرها تعانى من الروماتيزم ومن السمنة المفرطة . حتى اذا بدأت تمارس تمارين السوريا ناماسكار وهى فى سن الخمسين ذهب

عنها الروماتيزم الى غير رجعة وعادت وكأنها صبية فى مثل عمر بناتها .

- ٢ -

ومع انى تأثرت كثيرا بقصة الراجا ، الا أنى كصحفية كثيرة الشكوك لم أقتنع بها تماما ، حتى أننى عندما عدت الى مقر جريدتى فى شارع فليت ستريت لأعد الحديث للنشر فى عدد اليوم التالى ، حرصت على أن أغفل التوقيع عليه باسمى حتى لا أحمله من التصديق أكثر مما احسست به .

كان هذا منذ عام .

وكان المفروض أن انسى الراجا وقصته فى دوامة فليت استريت الصاخبة حيث يطغى فى كل لحظة حدث جديد على ما سبقه .

ولكن الذى حدث أنى فى تلك الأثناء كنت قد وصلت الى حد من الارهاق والتعب ، والشد والجذب ، بعد اثنى عشر شهرا متواصلة من العمل ، حتى بدأت أحس بالفعل أنى على وشك استنزاف الطاقة الكبرى من النشاط التى حبتنى بها الطبيعة .

كذلك كنت على وشك القيام بأجازتى السنوية . فلما وصلت الى شاطىء « دورسيت » كانت صورة الرجل الذى لا يعرف الشيخوخة ما زالت تصاحبنى . وهناك وجدتنى ذات صباح أحاول أداء تمرينات السوريا ناماسكار كما شرحها الراجا عمليا أمامى .

ومن اللحظة الأولى أحسست بتيار متدفق من الطاقة يعود الى كيانى . غير أن الشد المفاجىء فى عضلاتى جعلها

تتوتر الى حد أنى عرجت أياما . ولكننى قررت المثابرة .
وان هى الا ســتة أسابيع حتى أدركت مغزى كثير من كلمات الراجا التى بدت لى غريبة من قبل .

وفى تلك الفترة ، كانت الرسائل تترى بالمئات على ادارة الجريدة تطلب المزيد من المعلومات عن « ينبوع الشباب » ، « طريق الصحة ذو العشر نقاط » ، والتمارين الرياضـية التى ورد ذكرها فى الحديث الذى أجريته مع الراجا ، فطلب منى رئيس التحرير أن أكتب سلسلة من المقالات أقدم فيها كافة التفاصيل المتعلقة بتمرينات السوريا ناماسكار .

وكان هذا سببا فى تعرفى الى أحد أبناء الراجا (١) شاب فى الثالثة والعشرين يدرس القانون فى لندن كى يتمكن من مساعدة والده فى شئون الحكم .

والحق أن السيد أبا صاحب كان نموذجا رائعا للبنية الكاملة . الا أنه كان يضفى على محدثه انطباعا بمزايا أخرى أهم من لياقته البدنية الفائقة ، تلك هى الاتزان الشـديد ، والهدوء الأسطورى ، الذى بدا بالفعل غريبا على جو لندن المشحون الذى يحطم الأعصاب .

وكان أبا صاحب قد اعتاد أداء تمارين السوريا ناماسكار منذ الصغر ، وهو يؤمن أنها صاحبة الفضـل فى أنه طول حياته لم يعرف المرض ، ولم يجرب شيئا اسمه الخوف . وقد راقبته عن كثب وهو يتخذ الأوضاع التى التقطتها له قرأيته بعد أن انتهى من اثنى عشر تمرينا أو نحو ذلك من

(١) الاشارة هنا الى السيد ابا بانت سفير الهند الآن فى ج٠ع٠م٠ وقد كان وقتها فى لندن يدرس القانون .

تمارين السوريا ناماسكار ، يتصبب عرقا ، ويبدو مشرقا مضيئا ، كأنما هو خارج لتوه من نبع الخلود .

وقد أخبرني أبا صاحب أن أهم ما تمتاز بها هذه التمرينات أنها لا تسبب اجهادا لأى جزء من أجزاء الجسم ، وأنها لا تؤدى الى نمو فى بعض العضلات على حساب البعض الآخر . وانما تتناول كافة خلايا الجسم وأعصابه فتنعشها جميعا وتجعلها تعزف معا لحنا واحدا منسقا . أو على حد قوله : « انها تجعل الجسم يغنى » !

وهذا هو السبب فى أن السيد ابا صاحب كان كمن يتعاطى دواء مقويا كلما انتهى من مباراة رياضية مجهدة كالانزلاق على الجليد مثلا ، ليزيل عن نفسه كل احساس بالتعب أو الارهاق .

ومما قاله لى أيضا أن هذه التمارين كان لها فضل كبير فى احتفاظه بأعصابه أثناء تأدية امتحانات القانون ، وأنها أبعدت عنه كل احساس بالتوتر ، وساعدت ذهنه على أن يبقى صافيا .

- ٣ -

وما أن ظهرت سلسلة المقالات عن الراجا وتمارين « السوريا ناماسكار » حتى أخذت الرسائل تتدفق بالمئات على ادارة الجريدة وما زلت أتلقى بانتظام رسائل من مختلف الناس فى الداخل والخارج ممن يمارسون هذه التمارين ويستفيدون منها ، يتحدثون فيها عن كل ما يحرزونه من تقدم ملحوظ فى طريق الشفاء ، وعن الايمان والأمل الذى عاد يسكن قلوبهم ، وعن تجربتهم الانفعالية التى يجتازونها وهم يستيقظون على فرحة جديدة بالحياة .

ومرسلو هذه الرسائل قطاع عريض من الناس يمثلون اصدق تمثيل قراء احدى كبريات الصحف اليومية ــ أطباء ــ ومدرســـون ــ وأصحاب مصارف ــ وموظفو بنــوك ــ وشعراء ــ وعازفو ساكسفون ــ وباعة صحف ــ وعاملات باليومية ــ وكاتبات على الآلة الكاتبة ــ وأرباب معاشات ــ وكتاب ــ ومهندســـون ــ وممثلون ــ وعشرات غير هؤلاء وهؤلاء من مختلف المهن والأعمال .

ومن بين هذه الرسائل رسالة معينة هزتني كما لم تفعل معظم الرسائل الأخرى . ومن ثم فاني أنقلها هنا مراعيــة الا أسقط منها سوى اسم صاحبها وعنوانه :

سيدى العزيز

« باعتبارى واحدا من قراء صحيفتكم منــذ سنوات كثيرة ، اسمحوا لى أن أقدم شــكرى عن طريق صحيفتكم الى لويز مورجان لما نشرته عــن تمرينــات « الســـوريا ناماسكار » .

وابدأ فأقول اننى عامل فى منجم ، اشتغلت منــذ كنت فى الثامنــة عشرة بمناجم (...) للفحم ، وأناهز اليــوم الثانيةو الخمسين . وكل هذا العمر تقريبا قضيته « أنقر » الأرض .. أشــق الأنفاق والسراديب بين عروق الفحــم بوساطة آلة تعمل بالهواء المضغوط ، أسندها الى صدرى وأحفر بها الثقوب التى تملأ فيما بعد بالبارود ثم يجــرى تفجيرها . ويظل الرجل منا يعمل ويعمل حتى يظهر الفحم. وفى بعض الأحيــان يكون الصخـر من الصـــلابة بحيث لا تستطيع أن تمضى أكثر من ياردة واحــدة الى الأمام فى ساعة كاملة . ويكفى أن تذكر الغبار الذى لا يترسب أبدا

يسبب أجهـزة الشفط وغيرها من الأجهـزة والمخترعات الحديثة التى تعمل بلا انقطاع ، مما يرغم المرء على استنشاق نسبة كبيرة من هذا الغبار . فمع كل انفجار ينجذب الغبار من بعد خمسين ياردة بفعل تخلخل الهواء . فلا عجب اذن اذا كان ثلاثة من زملائى قد لقـوا حتفهم قبل أن يتمـوا الثالثة والأربعـين . أما فيما يتصـل بصحتى أنا فقـد اضطررت فى فبراير سنة ١٩٣٦ الى التوقف عن العمـل بسبب اصابتى بالسل ، حيث كشفوا على بأشـعة اكس فاكتشفوا وجـود الداء بالرئتين معا . لذلك فأنا الآن أتلقى تعويضا على هيئة معاش أسبوعى .

وقد كنت عندما أذهب الى عيادة طبيب الصحة على بعد ميل ونصف أمر بمنحدر وعر طوله نحو ستين ياردة . وفى كل مرة كنت أتوقف فى منتصف الطريق عدة ثوان لألتقط أنفاسى . أما الآن فأستطيع أن أسير فى خطوات سريعة طول الطريق دون أن أشعر بالاجهاد .

فلقد تصـادف أن قرأت أول مقال للويز مورجان عن التمرينات ، ولكنى لم أشغل نفسى كثيراً بالتفكير فيها ، حتى كان صباح اليوم التالى ، وبينما أنا راقد فى فراشى والتعب يمنعنى من القيام ، مكتفيا بأن أحلم وأتمنى لو أستطيع أن أقطع مائة ياردة فى عشرين ثانية ، أخـذت أفكر فى رئتى الكسولتين وهل أستطيع أن أجعلهما تعملان ؟

وانزلقت من فراشى ، واتخـذت الوضع المناسب .. « هيا .. شهيق !! لنعد حتى سبعة ! » وبدأت العـد .. وعندما وصلت الى ثلاثة كنت قد انتهيت ، ولكنى أخـذت أكرر التجـربة حتى استطعت أن أعـد حتى أربعة ، وبعد

أن ثابرت على المحاولة عدة أيام عقب مغادرتى الفراش كل صباح أصبحت أستطيع أن أعد حتى تسعة . وبعد أن كنت لا أكاد أقضى ساعتين اثنتين فى العراء وسط الحقول الخضراء حتى يغشى على ، أستطيع الآن أن أقضى بها ست ساعات متواصلة دون أن ينال منى التعب . وقد أبلغنى الأطباء أننى سوف أتمكن من العودة الى العمل فى بحر سنوات قليلة .

الا ، فليتدبر زملائى الذين يعانون نفس المرض هذا الامر فيفعلوا مثلما فعلت ، اذن سيرون كيف تتحسن أعصابهم ويزول القلق عنهم .. فليجربوا فقط تمارين التنفس .

واذا كنتم تريدون أن تحصلوا على نسخة من الشهادة فانى على استعداد لموافاتكم بها .

ومرة أخرى ، ارجو أن تشدوا على يد لويز مورجان نيابة عنى ، فانى أحس اليوم انى انسان جديد » .

المخلص

(......)

وهكذا ، فان هذه الشهادات التى تطوع بها أصحابها وظلت ترد الينا سنوات طويلة ، ساهمت الى جوار خبرتى الشخصية فى اقناعى بأن تمرينات السوريا ناماسكار لها بالفعل مفعول علاجى مقوى ومجدد للنشاط فى كيان الانسان كله ـ عقلا وروحا وجسدا على حد سواء .

وهى مفيدة للنساء بقدرما هى مفيدة للرجال ، فهدفها هو اطلاق القوى الكامنة فى شخصية الفرد الى أقصى مداها .

ولعلنا نستطيع أن نجد تفسيرا لهذا المفعول الذى تتمتع به تمرينات السوريا ناماسكار لو تذكرنا أنها خلاصة مركزة لمئات الأجيال من التجربة الانسانية . والراجا يحرص دائما على تأكيد أصالتها العريقة .

والواقع أن هذه التمرينات تستوعب الدورة الكاملة لأوجه النشاط الانسانى التى عرفها البشر منذ طرد آدم وحواء من الجنة وهبوط المخلوقين اللذين تناولا الفاكهة المحرمة الى الأرض — المرأة وهى تضع مولودها ، وشمخة الكبرياء فى وقفة المحارب ، والغانية فى امتداد قامتها ، وتمايل العاملين فى الحصاد أو النسيج ، وحدب الأم على طفلها ، وانحناء جامع العشب أو الغسالة ، وحركات العابد ساعة الصلاة ...

هذه الحركات قد ضاعت أو شوهت فى عصرنا الآلى . غير أن الذى لا نزاع فيه أن المرء وهو يستعيدها انما يستعيد معها شيئا من عزمه وطاقته الفذة التى كان عليها فى أيامه الأولى .

والحق .. أننا معشر الغرب قوم محدثون ، أما الشرق فله فى الماضى طريق جد طويل !

— ٤ —

وفى تمرينات الشرق الرياضية يرتبط الصوت دائما بالحركة . ومن المعروف أن ترديد « المانترات » ، وهى مقاطع صوتية معينة بالغة القدم بحيث لم يعد لها أى مدلول ، يصاحب باستمرار الطقوس الصحية أو الدينية فى الهند .

الا أن الراجا يود ، وهو مخلص فى ذلك كل الاخلاص ، أن يعرف عنه أنه فى ذلك أبعد ما يكون عن التفكير فى أى شكل من أشكال التبشير بدين من الأديان .

والحق أن « المانترات » فى أساسها ليست دينية ، ولا ترجع فضائلها الى أصل دينى . ومن الممكن جدا بدلا من مقاطع « المانترات » التى تقول : « هرام — هريم — هروم — هرايم — هراوم — هراه » أن تستخدم الحروف المتحركة أو الساكنة التى تتكون منها فى أى تركيب آخر وسيكون لها نفس المفعول .

— ٥ —

ولقد بلغ من ايمان الراجا بقدرة تمارين « السوريا ناماسكار » على اصلاح حالة الجنس البشرى جسديا وعقليا وروحيا أن جعل نشر هذا الكتاب على حسابه الخاص ، على أن يذهب كل ما يأتى من حصيلة النسخ المباعة لاعتمادات رعاية الشباب فى ولايته .

— ٦ —

وأعتقد أننى لست بحاجة الى التنويه بأن تمرينات السوريا ناماسكار ، رغم كل مطابقتها للحياة الحديثة بفضل انراجا ، ليست فى النهاية سوى جزء لا يتجزأ من « اليوجا » التى تعتبر من أقدم وأعرق الفلسفات الباقية للآن ، اذ يرجع تاريخها الى ثلاثة آلاف سنة . وكلمة « يوجا » تعنى « الوحدة » وهى فى التطبيق تعنى اتحاد روح الانسان مع روح الله .

لوزير مورجان

الفصل الأول

كيف عرفت اليوجا

لعل أول ما أذكره عن أبى اننى كنت أراه يقوم بأداء تمرينات رياضية كل يوم فى الصباح قبل شروق الشمس حتى أصبح صوته المرتفع ، وهو يردد بعض ألحان « المانترات » الساحرة فى نبرات تنم عن الاخلاص ، وتنفسه القوى المنتظم ، الذى كان يضفى على الطفل الذى فقد أمه شعورا بالطمأنينة والسكينة ، جزءا من كيانى العاطفى .

ثم طلب منى بعد ذلك أن أقوم بهذه التمرينات بانتظام . وأذكر اننى كنت فى الرابعة من عمرى عندما شرعت أؤديها لأول مرة ، فكنت أقوم بهذه التمرينات على سبيل اللهو ـ حركات بطيئة ـ فرد الجسم ـ ترتيل ألحان « المانترات » والتنفس العميق ، وقد كان مبعث سرور لى أن أؤديها برفقة والدى اذ كنت أشعر بأننى أقوم بشىء مقدس ، يبعث القوة ، وان كان مع ذلك شيئا غامضا بالنسبة الى .

كان والدى يصحو مبكرا لأداء هذه التمرينات فى الساعة الرابعة صباحا . غير أنها لم تلبث أن فقدت جدتها بالنسبة لى وسرعان ما بدأت أشعر بشىء من « المقاومة » لتمرينات فرض على أداؤها . فبدأت أراوغ ، يشجعنى على ذلك ماكنت أشعر به من سرور فى تحدى من هم أكبر منى وفى مخالفة أوامرهم (كما يفعل كثير من الأطفال فى مثل سنى وقتها) .

ومع أن أداء هذه التمرينات لا ينطوى على فرض مقدس لكنى مع ذلك كنت أثور دائما على كل شىء يمت اليها ولو من بعيد . لذلك صممت على أن أوقف تأدية هذه التمرينات . وحين كنت مضطرا الى أدائها كنت أفعل ذلك بطريقة سيئة وبسرعة ، كما لو كنت خجلا من أدائها .

فلما بلغت الخامسة عشرة من عمـرى مرضت مرضا عضالا : التهاب فى الرئة . ولم تكن أدوية مضادات الحيوية أو السلفا معروفة فى تلك الأيام حتى ضاع الأمل فى شفائى ، وبدأ القلق يبدو على أهلى ، وأخذ كل من فى البيت يتهامسون من حولى ، فقد كنت أحتضر . كنت لا أستيطع النوم من شدة ما كان ينتابنى من ألم وسعال . ثم حضروالدى لزيارتى فى صباح يوم وقال لى : آبا ! أبشر فلسوف تتحسن صحتك. فاذا تحقق ذلك فهل تعدنى بأن تقوم بما أطلبه منك ؟ .. كنت فى حالة جعلتنى لا أهتم بأى شىء أو بأى شخص ، ولكن ما بدا فى نبرات أبى من قلق ، وما ظهر على وجهه من حزن جعلنى أهز رأسى بالقبول ، كما حاولت أن أبدى ابتسامة لتوكيد عهدى له . لم أكن فى الحقيقة أبالى وقتها بأى شىء ولكنى وعدت أبى لمجرد أن أبعد عنه الأسى والحزن .

قال والدى : عليك أن تؤدى بانتظام وكل يوم تمرينات « السوريا ناماسكار » ، فهل تعدنى بذلك ؟ .. وأجبته بالايجاب ، وقد وطدت العزم على تنفيذ وعدى له بعد أن زال عنى ما كنت أشعر به من تمرد . وظللت أنفذ ماوعدته به خلال التسع والثلاثين سنة الماضية ، ولست آسفا على ذلك .

ولقد كان من دواعى سرورى أن أقـــوم بتمرينات

« السوريا ناماسكار » فى كل بلاد العالم — فى لهاسا ، فى سبيتربرجن — فى بهوتان — فى بورنيو — حتى فى أعالى قمم جبال كينيا — فى الصحروات — فى الهواء الطلق — على ظهر السفن — فى عربات فى السكك الحديدية — فى القصور — وحتى فى الأكواخ المتواضعة .

ابا پانت

عـادة الصّحـة

يعتقد معظم الناس أنهم كلما أدوا الكثير من العمل زادت قدرتهم على الاستمتاع بالحياة ، وينسون فى نفس الوقت أنهم كلما استمتعوا بالحياة أكثر ، كانوا أقدر على أداء عمل أكبر .

فهم عاجزون بالطبع عن الاستمتاع بالحياة والاقبال عليها ما لم يكونوا أصحاء . ومن ثم فان مهمة الانسان الأولى هى أن يوفر لنفسه الصحة الغالية لأن النجاح ماليا واجتماعيا وشخصيا يتوقف أساسا على صحتك .

ثم ان ما يصيب الصناعة والتجارة من خسائر كل سنة بسبب المرض وما يترتب عليه من ضعف الكفاية الانتاجية لدى العمال شىء يفوق الحصر ، فضلا عما يصيب عائلات المرضى من حرمان وعوز .

يقول الفيلسوف ايمرسون :

« الصحة أول مصادر الثروة . فالمريض خائر الهمة عاجزعن نفع الغير وليس أمامه طوال حياته الا أن يستهلك نفسه ، بينما الشخص السليم المعافى قادر على تلبية مطالبه ، ولديه بعد ذلك ما يفيض به على حيرته ، وما يضيفه الى روافد نهر الحياة » .

وقد آن الأوان لكى نبذل جهدا حقيقيا وجادا من أجل

التغلب على التدهور القومى وعدم الكفاية الاقتصادية فى العالم بأسره بسبب سوء الصحة .

وصحيح أنه قد جرت حتى الآن محاولات عديدة تختلف فى طرقها وأساليبها فى هذا الصدد غير أنها لم تحقق حتى الآن سوى القليل من النجاح ، ورغم كل ما أحرزه الانسان من تقدم فى مجال العلوم الطبية مازالت الأمراض القديمة تتضاعف ، بل ويضاف اليها مع الأيام أنواع أخرى جديدة من المرض .

وعلة هذا الفشل ترجع أساسا الى أن القوم يهملون اهمالا ذريعا لا مبرر له الحكمة البليغة التى تقول « الوقاية خير من العلاج » ، أى أنه أفضل لنا أن نكرس الجهود من أجل وضع التدابير الكفيلة بالوقاية من أن نضيعها فى البحث عن العلاج ، فان هذا هو السبيل الوحيد لكسر الحلقة الوراثية اللعينة التى تنقل اعتلال الصحة من الآباء الى الأبناء . واذن فليتجه همنا من اليوم الى انشاء جيل جديد من الآباء والأمهات الأصحاء ، وعندها سيكون لدينا أطفال أصحاء ، أما جيلنا سيء الحظ فلندعه جانبا لنبنى من أجل المستقبل .

وسبيلنا الى ذلك هو أن يفرض فى الحال على جميع الناشئين بشكل عام ، وعلى الشباب بنوع خاص ، فى المدارس والمعاهد والكليات ، نوع من التمرينات الرياضية المصممة على نظام علمى دقيق بحيث نهيىء للأجسام الفتية أسباب الكمال .

والصحة نعمة لا تأتى اعتباطا من أقصر الطرق بل لابد من اكتسابها والحفاظ عليها طيلة الحياة بكل دقة وحزم . وقد وجدنا ، من خلال دراساتنا الطويلة فى هذا الشأن ، ومن خلال

خبرتنا الشخصية ، أنه لابد للمرء أن يتزود من جانبه بقدر من المثابرة والجهد الذاتى لكى ينشأ قويا معافى ، ولكى يستطيع أن يحتفظ بقوته وصحته طوال حياته .

ولعل اهم ما يمكن عمله فى هذا الصدد أن نربى لدى النشء عادة الصحة .

ومن المعروف أن التمرينات البدنية كانت دائما وما تزال ضرورة لازمة للحياة ، لا تقل اهمية عن الماء والطعام والهواء وضوء الشمس ، ولا غنى عنها للانسان فى هذا العصر الذى يسوده الصراع الرهيب من أجل البقاء ، حتى يتيسر له أن يعول نفسه وعائلته ، وحتى يكون ذا فائدة لغيره ، بدلا من أن يصبح عالة على مجتمعه وعلى العالم كله .

ويستطيع المرء ان يلاحظ ان جميع الأطفال تقريبا يجدون متعة كبرى فى الجرى والقفز وتأدية الألعاب المختلفة بين الجدران وفى الأرض العراء . وهم فى العادة يتمتعون بطاقة من النشاط تهيىء لهم الحفاظ على تناسق عضلاتهم وتساعد مختلف أجهزة الجسم على اداء وظائفها كما ينبغى .

غير ان الأطفال لا يلبثون أن ينتقلوا الى حجرات الدراسة المغلقة حيث يقبعون هادئين بضع ساعات كل يوم . فلا تلبث شقاوة الطفولة أن تختفى ، لتفسح الطريق الى التطورات الأخرى التى تحدث لهم . وهنا يصبح من الضرورى أن نعودهم نوعا من التمارين البدنية المنهجية ، يمارسونه يوميا وبلا انقطاع .

وللوصول الى ذلك ، فان على الآباء وولاة الأمور وهيئات التدريس أن يفرضوا هذه التمرينات الرياضية المنظمة على جميع الفتيان والفتيات فرضا ، حتى يأتى اليوم الذى يدرك

فيه الفتى أو الفتاة من تلقاء نفسه أو نفسها مدى الأهميــة الحيوية لهذه التمرينات من أجل نمو قواه ـ أو قواها ـ الجسدية والعقلية ، ومن أجل دوام الصحة واللياقة والعافية.

أما أن نترك هذه المسألة الحيوية لعفوية الأطفال فان هذا يكون عبثا لا يتفق مع روح العصر ، ولا سيما ان الملاحظ اليوم أن كل جيل يأتى أضعف من سابقه روحا وحيوية ، واقــل عمرا . ولابد لنا الآن ان نوقف هذا الانحدار لأننا لم نعــد نستطيع المضى بنفس الصورة المريضة القديمة .

ومن المؤكد أولا أن الصحة حياة يحياها المرء وليست مادة تدرس فى المدارس . واكتساب الأطفال للعادات الصحية يكون أكثر سهولة عن طريق تدريبهم على أتيان الأعمال التى تتوقف عليهــا صحتهم أكثر منه عن طــريق تلقيها كمجرد ارشادات أو تعليمات نظرية . واذا تركنا الأطفال لأنفسهم فلن يؤدوا هــذه الاعمال تلقائيا . وانما هم يحتاجون الى من يرشدهم الى مدخل الحياة الصحية .. أى الى من يعودهم القيام بأعمال معينة كجزء من روتينهم اليومى . ومن هنا ، فان دراسة وممارسة « الصحة » يجب أن تشكل منذ البداية جانبا من الحياة اليومية فى المدرسة ، ويجب أن ترتبط فى ذهن الطفل لا بواجباته ازاء زملائه ومدرسته ومنزله فحسب بل كذلك بخير الوطن وفلاحه وسعادته .

غير أننا ينبغى أن نشير الى انه وان كان من المستحسن بالطبع أن يأخذ الانسـان نفسه بهذه التمرينات منذ طفولته فان هذه التمرينات لا تعرف حدا من العمر تصبح فيه شــيئا فات أوانه ، اذ من الممكن أن يبدأ المرء فى ممارستها حتى وهو فى سن السبعين .

تلك حقيقة لا تحتاج الى مزيد من الاقناع ، وبوسعنا أن نؤكد أننا شخصيا قد عرفنا رجالا فى سن الستين ، ونساء فى سن الخمسين ، كانوا يعانون من اعتلال صحتهم ، ويقاسون الوانا من الروماتيزم ، وتفضن الوجه ، وسقوط الشعر ، وسوء الهضم ، والسعال ، وآلام الظهـر ، وعشرات العلل الأخرى ، ثم أصبحوا أقوياء وعادت اليهم عافيتهم بعد أن طبقوا منهجا سليما من التمرينات الرياضية المنظمة .

معنى السوريا ناماسكار

هل هناك نوع شامل من التمرينات الرياضية ، صالح لكل الأعمار ، للأطفال والرجال والنساء على حد سواء ، ولا يكلف شيئا ، ويمكن أداؤه فى وقت قصير ، وبدون أية أدوات مساعدة ، وفى أية لحظة ، وفى أى مكان ؟

الاجابة نعم ..

هذا النوع من التمرينات الرياضية موجود ، واسمه السوريا ناماسكار .

ولا شك أن قراءنا من الهنود سيفهمون على الفور ماتعنيه هذه العبارة ، ولكن يجدر بنا أن نشرحها لأصدقائنا من غير الهنود .

فالسوريا ناماسكار ، ترجمتها الحرفية « السجود » أمام الشمس أو « الصلاة للشمس » ويرجع تاريخها الى آلاف السنين عندما كان الانسان — كما هو الآن — يرى فى الشمس النور والدفء والصحة والأمن والغذاء . فالشمس تطهر ما فسد أو تعفن أو تلوث بالجراثيم المؤذية أثناء الظلام . وهى تسبب نمو النباتات والفاكهة وغير ذلك من الأغذية التى تقيم أود الانسان ، وتساعد على نضجها ، والشمس بالنسبة للانسان البدائى هى واهبة الحياة . ومن أجل ذلك كان العلماء والمفكرون الهنود الذين عاشوا منذ آلاف السنين يعبرون عن امتنانهم للشمس بالسجود لها ، أو بمعنى أصح

بأداء نوع من التمرينات الرياضية عند شروق الشمس وعند الغروب ، فكانوا ينحنون لها مثلما تفعل انت اليوم تعبيراً عن الشكر لمن أسدى اليك مثل هذا القدر العظيم من العطايا التى تسبغها الشمس على الجنس البشرى .

واذا كانت « عبادة الشمس » تعتبر ضربا من الوثنية فى نظر الكثيرين من أهل الغرب ، فقد كان لها مبرراتها . يقول الفيلسوف والعالم الألمانى الكبير ارنست هكسل الذى أدرك الحقيقة التى تكمن وراء رمز الشمس :

« الشمس مصدر النور والدفء الذى تتوقف على تأثيره مباشرة وبشكل غير محسوس كافة صور الحياة العضوية . وهذا هو السبب فى أن « عبادة الشمس » (أو ديانة الشمس ، أو السولاريزم) تبدو بالنسبة للعالم المعاصر أفضل الصور القديمة للايمان بالله وأكثرها اتفاقا مع التوحيد الحديث . ذلك أن العلوم الفلكية المعاصرة وكذلك علم أصل الأرض قد اتفقت على أن الأرض كلها ليست سوى شظية انفصلت من الشمس ثم مصيرها العودة الى أحضان أمها . ومن جهة أخرى فان حياتنا البدنية والعقلية ــ مثلها مثل سائر صور الحياة العضوية ــ تتوقف فى النهاية على نور الشمس وحرارتها . والذى لا نزاع فيه أن عباد الشمس منذ آلاف السنين كانوا أعلى كعبا فى سائر العلوم والثقافات من أصحاب الديانات الأخرى اذ ذاك . وعندما كنت فى بومباى عام ١٨٨١ كنت أرقب بكثير من العطف عبدة الشمس الأتقياء وهم يؤدون طقوسهم الجليلة عندما يقفون على شاطىء البحر أو يركعون على سجاجيد الصلاة ليقدموا ابتهالاتهم الى الشمس عند الشروق والغروب »

ونحن نؤكد لكل ممن يميل الى الاعتراض على تمرينات السوريا ناماسكار ، على أساس أنها ضرب من الطقوس الدينية أنها لا تأخذ من هذه الطقوس شيئا غير الشكل . فالمعروف أن الهندوس يعتبرون الاستحمام والتنفس جزءا من فروضهم الدينية . فهل معنى ذلك أن يصبح الاستحمام والتنفس محرما على الآخرين ؟ اننا يجب أن نضع خطا فاصلا بين كل ما هو داخل من الناحية الفنية فى صلب العقيدة ، وبين ما هو طيب وصالح فى حد ذاته ، ثم اضافه البعض الى واجباتهم أو فروضهم الدينية لهذا السبب نفسه ، فأصبحت له فى الظاهر صفة الفروض الدينية أو الطقوس .

ان القواعد الصحية مستقلة تماما عن المعتقدات الدينية أو الايمان الأعمى .

كذلك نود أن نوجه كلمة خاصة الى من يترددون اصلا فى ممارسة اى نوع من التمرينات الرياضية أيا كانت .

انه لما يدعو الى الذهول حقا أن يرى المرء كل هذا العدد الهائل من البشر من كافة الأمم الذين يدبون فى الحياة زاحفين ، حاملين فوق أكتافهم جبالا من الآلام والعلل المتزايدة مع الأيام : وهم مع ذلك حريصون كل الحرص على عدم القيام بأى مجهود عضلى خشية أن يؤذوا أنفسهم أو يموتوا بهبوط القلب .

والذى يجب أن يعرفه هؤلاء أننا خلقنا جميعا متشابهين فى الأساس ، وأننا نحتاج كلنا الى نفس الأشياء . ومن بين هذه الأشياء الانسانية البسيطة التى نحتاجها جميعا بلا استثناء التمرينات الرياضية ، أى العملية اليومية لتجديد الهواء وايقاظ جميع خلايا الجسم للعمل والا ضمرت وماتت

بسبب عدم الاستعمال . ولا نظننا بحاجة الى تأكيد أن الخلايا الميتة لا لزوم لها فى الجسم الحى .

ونحن نؤكد لهؤلاء الحذرين الذين استولى عليهم الخوف ونسوا الاحساس بنعمة الشباب وبهجته أنهم لو بدأوا ممارسة تمرينات السوريا ناماسكار من اليوم ، وثابروا ببطء ، وأخذوا أنفسهم بالتدريج ، فانهم لن يلبثوا بعد شهر واحد ، أو ستة أسابيع على الأكثر ، أن يذهلوا وهم يحسون حرارة دماء الشباب النقية تتدفق فى عروقهم مرة أخرى بعد أن تجاوزوا الخمسين أو الستين أو السبعين .. أو حتى الثمانين .

على أن بعض من ركبهم الخوف قد يقولون : « ألا ترى هؤلاء الرياضيين المحترفين والرجال الأقوياء والنساء الرياضيات الذين يموتون كل يوم بمختلف أنواع العلل ؟ بل يموتون أيضا وهم فى شرخ الشباب ؟ »

والجواب أن موت هؤلاء لا يمكن أن يكون سببه ممارسة التمرينات الرياضية . ولنضرب مثلا بالمصارع الهندى :

ان معظم المصارعين فى الهند يخطئون اذ يحرصون على تنمية عضلاتهم على حساب طاقاتهم الحيوية فتكون النتيجة الطبيعية أن يجد المصارع نفسه فريسة لأمراض القلب أو تصلب العضلات .

كذلك يخطىء المصارع اذ يتصور أنه كلما التهم كمية أكبر من الطعام كان أكثر عافية وقوة : وقد يكون هذا مقبولا وهو فى سن الشباب ، ولكن عندما يتقدم به العمر ويضطر الى الاقلال من التمرين فلن يجنى من ذلك سوى عسر الهضم .

فالافراط فى الجهد أو الطعام هو المسئول عن الأضرار التى تصيب المصارع وغيره من الناس العاديين . أما التمرينات الرياضية فلا ذنب لها بالمرة .

على أن تمرينات السوريا ناماسكار تفضل كثيرا سائر أنواع التمرينات الرياضية المعروفة .

فجميع الألعاب ، سواء فى الشرق أو الغرب ، تحتـاج ممارستها الى وجود شريك أو أكثر فى اللعب . حتى رياضة المصارعة الهندية العظيمة تتطلب وجود خصمين ، ومعظم الألعاب الأخرى تحتاج ممارستها الى وجود عدد من اللاعبين والى أدوات للعب .

فتمرينات « الكلابز » أو « الدامبلز » لا يمكن أداؤها بدون « الكلابز » أو « الدامبلز » . ورياضة الركوب لابد لها من حصان أو دراجة . والسباحة لا يمكن أ ن تمارس الا مع وجود الماء . حتى المشى مع أنه لا يحتاج الى وجود شريك أو مرافق أو جهاز مساعد فانه يحتاج الى كثير من الوقت ، فالمشى مسافة ثمانية أميال يتطلب منك ساعتين ونصف الساعة على الأقل ، ومعظم الألعاب الخارجية تقريبا لا يمكن أداؤها الا فى ظل طقس حسن .

كذلك فان الألعاب الجماعية تحتاج عادة الى مسـاحة واسعة من الأرض المستوية وهو أمر لا يسهل توافـره فى جميع الأحوال ، حتى لتجد المدن الكبرى تشـكو دائما من قلة الملاعب التى تستطيع استيعاب نشاط جميع الطلبـة فى مختلف المدارس والمعاهد والجامعات .

ولنتناول مدينة « بونا » كمثال للمدن الهندية . فان عدد المقيدين بمدارسها الأهلية وحدها أكثر من عشرة آلاف

تلميذ وتلميذة . ومع ذلك فليس بها سوى أربعة ملاعب يتسع كل منها لمائتى أو ثلاثمائة تلميذ على أكثر تقدير .

ثم ان التمرينات الرياضية المثلى هى التى لا تنمى الأطراف والعضلات والأجهزة الداخلية للجسم فحسب : وانما هى تلك التى تؤدى الى ارتفاع المستوى الروحى والعقلى أيضا . وثمة شرط أساسى لكى تكون مثل هذه التمرينات متاحة للجميع : هو الا يتطلب القيام بها وجود أى نوع من الأجهزة أو الأدوات ، وأن يكون أداؤها سهلا وميسورا ، والا تتطلب كثيرا من الوقت ، وأن تكون بطبيعتها ممكنة الأداء فى أى مكان وبواسطة أى انسان دون حاجة الى وجود مرافق أو شريك .

وتمارين السوريا ناماسكار هى التى تتوافر فيها كل هذه الشروط .

أضف الى ذلك أن تمرينات السوريا ناماسكار توفر لصاحبها التنمية الشاملة . فهى تنطوى على علاج معين للأجهزة الأساسية الثلاثة فى الجسم التى تتوقف على حسن قيامها بوظائفها سلامة الجسم كله . فقد ثبت لنا بالتجربة العملية أن تمرينات السوريا ناماسكار توفر للأجهزة الثلاثة الآتية قدرة فائقة على مقاومة المرض وجراثيمه .

١ ــ **الجهاز الهضمى** ، بما فيه المعدة والكبد والأمعاء .. الخ . فثمة عدد رهيب من الناس يعانون من الأمراض المعوية والمعدية مثل عسر الهضم والامساك ، مما يؤدى الى اضطراب أحوال الكبد والاصابة بأمراض الاستسقاء والبواسير والبول السكرى وغير ذلك من العلل والأمراض .

٢ ـ **القلب والرئتان** : فمن المعروف أن نزلات البرد والسعال والربو وذات الرئة ولفظ القلب وغير ذلك ليست الا دلالة على اختلال القلب والرئتين .

٣ ـ **الجهاز العصبى** : ويشمل المخ والعمود الفقرى . وعوارض اعتلال المخ هى الصداع ، والارهاق الذهنى، وضعف الذاكرة واختلال العقل . أما علل العمود الفقرى فهى الشلل والتهاب النخاع الشوكى وتصلب الأنسجة العضوية عقب أقل مجهود والكآبة وبرودة اليدين والقدمين والنوم المضطرب .

وتمارين السوريا ناماسكار لها بالذات تأثير ملحوظ على الجهاز العصبى الذى يكمن فيه أساسا ينبوع قوة الانسان : فهو مصدر الطاقة التى يبعث بها الى مختلف أنسجة الجسم وأجهزته . والانسان لا يكون قويا قادرا نشطا بفضل ما له من عضلات ، بقدر ما هو كذلك بفضل الطاقة الحيويةالكامنة وراء هذه العضلات .

وتمارين السوريا ناماسكار تحرك المراكز العصبيةمباشرة وتؤثر فيها تأثيرا عميقا ـ يكاد يكون مرئيا ، كما سنحاول أن نبين فى الفصل التالى .

وينبغى أن تؤدى هذه التمرينات بالنسبة للأطفال العاديين من سن الثامنة الى الثانية عشرة بمعدل خمسة وعشرين الى خمسين تمرينا فى اليوم . أما الفتيان والفتيات من الثانية عشرة الى السادسة عشرة فيجب أن يؤدوا ـ بشكل عام ـ من خمسين الى مائة تمرين كل يوم . وقد لاحظنا أنهم يخصصون فى بعض المدارس حصتين أو ثلاثا فى الأسبوع للرياضة البدنية كألعاب الجمباز أو التمرينات

السويدية . غير أن هذه التمرينات المتقطعة لا يمكن أن تحقق الغاية المنشودة لكل فتى أو فتاة .

أما من تزيد أعمارهم عن الستة عشر عاما فينبغى أن يضاعفوا عدد تمرينات السوريا ناماسكار تدريجيا ، حتى يصلوا الى ثلاثمائة تمرين فى اليوم — كل حسب قدرته . وفيما بعد الخامسة والستين على المرء أن يواظب حتى يوافيه الأجل على أكبر عدد من التمارين تسمح به قوته .

ويلاحظ أن تأدية مئات من تمرينات السوريا ناماسكار يوميا لعدة شهور ، ثم النزول بها بعد ذلك الى خمسة وعشرين تمرينا فى اليوم أو الانقطاع عنها تماما يؤدى الى نتائج وخيمة ، تماما كما يكون من الحماقة والخطورة معاً أن يتناول المرء ثلاثة أضعاف — أو حتى ضعفى — الكمية المعتادة من الطعام ثم فجأة يمتنع عن الطعام كلية : فان القوانين التى تنظم التغذية وفترات الراحة بين الوجبات تنطبق بالمثل على التمرينات الرياضية . ولن تؤتى هذه التمرينات ثمرتها الا اذا مارسها الانسان يوميا وبانتظام ومثابرة : وبالشكل الذى يتفق مع قدرة الانسان وقوته .

لذلك يجب أن تؤدى تمرينات السوريا ناماسكار بشكل منظم حتى تأتى بالغاية المنشودة . فهى ليست ضرباً من التهريج أو الرقص على الحبال ، وانما المفروض فيها أن تؤدى بحيث تنمى وتقوى جميع أجزاء الجسم على السواء .

وهناك جائزة عظيمة تنتظر كل أولئك الذين يؤدون تمرينات السوريا ناماسكار على الوجه الذى سنبينه فى الصفحات التالية .. تلك هى الاحساس الدائم ببهجة الحياة التى يريدها الله لكل مخلوقاته .

ولأن يتحرر الانسان من القلق والتعب .. ويظل سليما معافى سنوات وسنوات دون أن يصيبه المرض أو تعتريه حتى نزلات البرد لهى السعادة القصوى التى لا يمكن أن يفرط فيها الانسان متى عرف طريقه اليها .

ومن المهم فى هذا الفصل التمهيدى أن ننوه كذلك بالأهمية الحيوية « للكلام » فيما يتصل بتمرينات السوريا ناماسكار ، فالجسم لا يكون قائما بكل وظائفه اذا كانت الحبال الصوتية صامتة خرساء : فضلا عن أن اهتزاز الحبال الصوتية عند الكلام يمتد تأثيره الى كل ركن من أركان جسم الانسان .

وقد اعتاد الهندوس فى الهند أن يرددوا أسماء الشمس والأناشيد التى كانت لها فى العصر الفيدى وهم يؤدون تمرينات السوريا ناماسكار . أما بالنسبة لغير الهندوس ممن يعترضون على ترديد هذه الأسماء لاعتبارات دينية ، او ممن يتصورون أن ترديد أسماء الشمس — مثل « متراياناماه » أو « رافاى ناماه » نوع من الكفر أو ضرب من عبادة الأوثان ، فاننا ننصح هؤلاء بأن يمتنعوا عن ترديد أسماء الشمس وأن يستخدموا بدلا عنها المقاطع الصوتية الآتية التى لا تعنى شيئا مطلقا :

أوم — هرام — هريم — هروم — هرايم — هراوم — هراه

وهى المقاطع التى تعرف « بالمانترات » .

ذلك أن لهذه المقاطع الصوتية فاعلية فطرية لاكتساب الصحة ، كما أن تأثيرها الايجابى على جسم الانسان أعظم من أن نغفله مهما كانت عقيدة الشخص الذى يقوم بأداء هذه التمرينات .

مبادئ أوليّة

ان تمارين السوريا ناماسكار ، بالشكل الذى نقدمها به ، تمثل طريقة متكاملة لا لاحتفاظ الجسم بلياقته فحسب بل كذلك للوقاية من الشيخوخة والمرض ، ولانعاش الذهن وتقوية الارادة والخلق : وللارتفاع بقدرة الانسان على الاستمتاع ببهجة الحياة الى اقصى حد .

غير اننا نود أولا أن نوجه النظر الى بضعة أمور ينبغى أن نعنى بها قبل أن نبدأ .

أولا — من المهم أن تستشير طبيبك بشأن حالتك عموما : حتى تكون واثقا من صلاحيتك أساسا للقيام بالتمرينات الرياضية أيا كان نوعها ، وحتى يتيسر لك أن تقيس مدى التحسن الذى ستحرزه بعد ستة شهور .

ثانيا — يجب أن تعلم أن هذه التمرينات وان كانت تبدو سهلة الى حد لا يكاد يصدق ، فان أداء الأوضاع العشرة الواحد تلو الآخر باحكام يحتاج الى مهارة ومرونة سوف تكتسبها تدريجيا أثناء الممارسة . ومن المناسب أن تبدأ بأداء اثنى عشر تمرينا كل يوم بانتظام حتى تتعود القيام بالأوضاع والانتقال من وضع الى آخر وستجد نفسك بعد ما يقرب من شهر قادرا على أداء الأوضاع العشرة معا فى تمرين واحد أو « ناماسكار » بشكل مرض .

ثالثا — لا تنس أن شعورك بالتعب هو فى الحقيقة ليس سوى اشارة تحذير أكثر دقة من جميع صفارات الانذار واشارات النور الاحمر التى تنبه الغافل الى اقتراب الخطر . ومع ذلك فكثيراً ما يحدث أن نتجاهل هذا التحذير ونظل منطلقين بكل حماقة فى طريق الخطر : الأمر الذى يعتبر السبب الرئيسى فى أن آلاف البشر يعيشون دائما على حافة الانهيار الجسمانى والعصبى .

لذلك كان من الضرورى أن تتلو كل تمرين رياضى فترة راحة تمتد من خمس دقائق الى عشر حتى يتاح للانسان أن يشعر بالانتعاش وتتجدد قواه .

وبعبارة أخرى ، يجب أن تؤدى التمرينات فى حدود طاقتك فقط : ولتكن حذرا فى بداية الأمر فلا تتعد هذه الحدود ، ثم زد مدد التمرينات تدريجيا مع تزايد قوتك . واعلم أن هذه القاعدة الذهبية تنطبق أكثر ما تنطبق على تمارين السوريا ناماسكار .

وفى الأسابيع الأولى يكفى خمس أو عشر دقائق فى اليوم حتى يكتسب جسمك المرونة اللازمة ، ويستحسن أن يكون ذلك قبل الافطار . ومن المعروف أنه من الطبيعى فى بداية أى نظام للتدريب البدنى يقصد منه اعادة بناء الجسم أن يصاب المرء بشىء من ثبوط العزم والميل الى التراخى . ولكن ينبغى للمرء أن يأخذ نفسه فى تلك الفترة بالمثابرة والاصرار ، هذا اذا كان راغبا حقا فى النجاح . وسترى أن مثابرتك شهرا واحدا ستجعلك تشعر بأنك قد تشربت بأمل جديد يملأ كل كيانك الى حد لن تحس معه بأية رغبة فى

هجر التمرينات التى منحتك هذه الحياة الجديدة .

ومن الممكن أن تثبت بنفسك بالدليل الملموس مقدار الفائدة التى عادت عليك بفضل تمرينات «السوريا ناماسكار» وذلك بأن تحرص على تدوين وزنك ومقاساتك فى دفتر صغير كما يلى :

الوزن ، الطول : محيط الصدر عند الشهيق وعند الزفير : محيط الوسط ، محيط الأرداف ، محيط الفخذين، سمانة الرجل : الجزء العلوى من الذراع ، الجزء الأدنى من الذراع ، الرسغ .

ثم كرر عملية الوزن والقياس مرة كل ستة أشهر ، وسوف تلاحظ التغير المذهل . سوف ترى أن وزنك قد أصبح نموذجيا : وأن صدرك يتسع ، ووسطك وأردافك تزداد رشاقة ، وأن أى جزء من جسدك يكون انحف أو اضخم مما يجب قد اتخذ الحجم والوزن المناسبين تلقائيا .

هذا ، ويستحسن فى بدء ممارستك للتمرينات أن يكون لديك رقعة مربعة من القماش طول ضلعها ٢٢ بوصة تقريبا من الصوف أو القطن أو النيل ، ومن اللون والنسيج الذى تفضله : كى تضع عليها يديك أثناء أداء التمرين . واذا كانت الأرض التى تلعب عليها مصقولة ، فيمكنك أن تستعين بقطعة مربعة من المطاط لتتقى الانزلاق .

وعند وضع اليدين على رقعة القماش يراعى أن تكونا مبسوطتين على الكفين ، وأن تظلا ثابتتين فى نفس المكان طوال كافة الأوضاع ، فيما عدا أوضاع الوقوف طبعا .

ولزيادة التركيز ، وهو من أهم الأشياء فى تمرينات السوريا ناماسكار ضع صورة لشىء أو لشخص يهمك على

الحائط فى مواجهتك : أو هات لوحة من الكرتون وارسم عليها قرص الشمس او نجمة أو اية دائرة ولونها بألوان زاهية ثم ثبتها أمامك على الحائط حتى يتسنى لك تركيز نظرك عليها ، وسوف يساعدك هذا على اكتساب القدرة على تركيز الذهن .

واعلم ان العقل هو الذى يدبر الطاقة اللازمة لكل ما يؤديه الانسان من أفعال . وبدون هذه الطاقة لن يتسنى لأى عمل أن يتم كما ينبغى . ومن ثم فان كل حركة من حركات تمارين السوريا ناماسكار يجب أن تكون مقترنة بالادراك التام للفائدة التى تعود على الجسم منها . ومن ثم يجب أن تركز فكرك مع كل حركة على الاحساس بأنها ستؤدى الى تحسين عضلة معينة أو جزء معين من الجسم ، ولتجعل كل قواك الذهنية والارادية تصب فى اتجاه هذا الجزء ، ولتؤمن بأن هذا الجزء أو ذاك من جسمك يزداد قوة وعزما وجمالا ونشاطا : وأنه يزداد سمنة أو نحافة .. وسترى أن هدفك سيتحقق فى وقت أقصر مما تتصور .

ان التحسن الكامل لأى جزء من أجزاء الجسم ، أو شفاءه من المرض ، أو خلاصه من الألم ، سوف يكون كاملا اذا ركزت كل قوى العقل والارادة فى اتجاه هذا الجزء أثناء أداء التمرينات .

بهذه الطريقة يتعلم الانسان كيف يجعل عقله يتحكم فى جسده ، الأمر الذى يعتبر قاعدة أساسية لحياة الانسان السعيد الخلاق .. رجلا كان أو امرأة .

التنفس هو الحياة

من المهم أيضا قبل أن نشرع فى تعلم التمرينات أن نتعلم أولا كيف نتنفس ، ولا شك فى أن أولئك الذين لم يتنفسوا تنفسا صحيحا منذ طفولتهم سيجدون صعوبة فى تعلم التنفس السليم .

فهناك فى كل تمرين من تمرينات السوريا ناماسكار عشرة أوضاع متصلة يتلو كل منها الآخر فى لحن موقع وغير منقطع ، لتكون فى مجموعها تمرينا واحدا . ولكن تذكر أن الوضع العاشر دائما هو تكرار للوضع الأول ، وبذلك فانه فى نفس الوقت يكون مطلع التمرين الثانى . وقد وجدنا من الضرورى أن نشرح هذه النقطة فى كل تمرين من تمارين السوريا ناماسكار .

ويجب أن تتنفس تنفسا كاملا ثلاث مرات فى كل « ناماسكار » ــ أى ثلاث مرات شهيق كامل ، وثلاث مرات احتفاظ بالنفس وثلاث مرات زفير كامل ــ وأثناء أداء الدورة التى تتكون من خمسة وعشرين تمرينا يكون التنفس الرابع الذى يتنفسه المرء عند الوضع العاشر هو نفسه بداية التنفس الأول فى التمرين التالى .

والتنفس الايقاعى المنتظم من أهم أسرار الطاقة العجيبة

لهذه التمرينات على تجديد حيوية الجسم . وأنت تستطيع أن تدرب نفسك على هذا التنفس الايقاعى أينما تكــون ، سواء كنت واقفا أو جالسا أو ماشيا .

والحق أن الشرق قد عَرف أهمية « التنفس من أجل الحياة » منذ اقدم العصور ، ولم يسمح بفقدان هذه المعرفة أبدا ، وانما ظل يتناقلها جيلا بعد جيل . ويبدو أن الغرب قد أدرك بدوره أخيرا قيمة الهواء وانه اكسير الحياة ، وأن أثمن ينابيع الصحة والنشاط والسعادة فى متناول الانسان دائما ولا تكلفه شيئا ..

والثابت طبيا اننا نتنفس ٢٠ ألف مرة فى كل ٢٤ ساعة. أى أن أمامنا فى كل يوم ٢٠ ألف فرصة لكى ننهل من اكسير الحياة . فكم منا يفعل ذلك يا ترى ؟ راقب نفسك وانت تتنفس ، فانك لا تستنشق ســوى نسمة ضئيلة لا تملأ الا عددا بسيطا من خلايا الرئتين . والآن ، حاول ان تتناول جرعة أكسير الهواء فان هذا أجزل فائدة من اى دواء يصفه الطبيب .

وبدون التنفس تفقد تمارين السوريا ناماسكار نصف فائدتها ، بل ربما اكثر . انها ستكون فى هذه الحالة أشبه بلهب متهافت مختنق بدلا من أن تكون شعلة متلألئة وهاجة أى مثل الشمس المحتجبة خلف الغيوم الثقيلة بدلا من أن تسطع فى السماء العالية .

ولكن ينبغى أولا ان تصبح عارفا بقيمة نفسك ، فانت لا تستطيع أن تتعاطى جرعة طبية من دواء شاف لا تعرفه أصلا أنه موجود .

ادرس نفسك . وأغلب الظن أنك ستجد حركة جدار الصدر تكاد تكون معدومة بسبب قلة كمية الهـواء الذى تستنشقه عند الشهيق . كذلك من المرجح ان بطنك لاتتحرك بالمرة .

ثم انك اذا حاولت أن تأخذ نفسا عميقا فان صـدرك وكتفيك يرتفعان بينما تضغط البطن الى الداخل .

وهذه طريقة خاطئة .

والصحيح أن تجعل الهواء يدخل حتى يصل الى قاع الرئتين ولذلك ينبغى أن تترك تجويف البطن يتسع الى آخر ما يستطيع ، واجعل ضلوعك تتفتح كأنها مروحة ، وأخيرا ارفع صدرك ولكن دون أن ترفع كتفيك ، وسوف تذهـل عندما تكتشف كمية الهواء التى تستطيع رئتاك أن تستوعباها بهذه الطريقة .

والآن حاول أن تحبس النفس بضع ثوان . قد يجعلك هذا تحس بالدوار فى البداية ولكن لا تجزع . فان هـذا لا يعنى أكثر من أنك لم تتعود بعد هذا المفعول المضاعف لأكسير الحياة فكانت الجرعة الكبيرة منه كثيرة عليك .

وبقاء الهواء فترة قصيرة بداخل خلايا الرئتين يجعل جدرانها تمتد ويدربها ويمنحها مزيدا من القوة ، الأمـر الذى يجعلها بالتالى تتسع أوتوماتيكيا لمزيد من الهـواء مما يساعد على الوصول الى التنفس السليم .

وعندما تطلق الزفير بعد فترة تتراوح بين ثلاث ثوان

وستين ثانية أو حتى أكثر ، دعه ينطلق بأكمله واصحبه فى آخره بصوت من أقصى الحلق كأن تقول « هاه » حتى تتأكد من أن آخر نسمة من الهواء المستعمل قد خرجت لتفسح مكانا للهواء النقى .

بهذه الطريقة فان الزفير بكل تفاصيله لا يقل أهميـة عن الشهيق . ولكن حذار ! ..

فان كل عمل جـديد ينبغى أن يعالج فى بدايته بيسر وتدريج . وسوف يكون بوسعك أن تكيف نفسك مع الأسلوب الجديد فى التنفس دون ارهاق اذا أخذت تؤديه متمهلا ، وشيئا فشيئا . وقد تشـعر ببعض الألم فى الرئتين وفى الضلوع وفى الصدر فى البداية . الا أن هذا الألم هو أسلوب الطبيعة لانذارك انك تقسو على رئتيك الضعيفتين أكثر مما يجب لكى توقد فى جسمك شعلة الحياة ، ناسيا انه قد مضت عليهما سنوات وسنوات دون استعمال ، وأنهما يجب أولا أن تكتسبا القوة التى تستطيعان بها أن تنفخا الهواء فى شعلة الحياة فاذا هى لهب مستمر ووهاج .

وطول « النغمة » الايقاعية المثلى لتنفسك هى التى تستغرق منك العد حتى الرقم سبعة . أى عد من واحد الى سبعة مع كل تنفس . وليكن الايقاع سريعا فى البداية ، ثم اجعله أكثر طولا فيما بعد . املأ رئتيك فى واحد واثنين ، واحبس نفسك من ثلاثة حتى ستة ، ثم أطلق الزفير مـع سبعة .

ونحن لا نطالبك بالطبع أن تتنفس طول الوقت بهـذا الشكل . ولكنك لو تنفست هكذا نصف ساعة فقط كل

يوم لكان هذا كافيا لأن يكون تنفسك ايقاعيا باستمرار .
وكلما طالت الفترة التى تتنفس فيها على هذه الصورة كان أسهل عليك أن تتعود التنفس السليم الصحيح فى جميع الأوقات ؛ سواء أكنت واعيا لتنفسك أم لا .

ولسوف تكتسب احساسا رائعا بالقدرة على ضبط النفس والتحكم فى الذات عندما تنجح فى المواءمة بين ايقاع التنفس وايقاع الحركات الرياضية . ستشعر بأنك انت نفسك قد أصبحت « منغما » فى اتساق واحد مع الايقاع العظيم الذى يتصف به الكون وتفيض به الحياة .

لسوف تصبح واعيا بروعة الحياة ، شاعرا بقدرتك على المساهمة فيها شعورا لا تجده فى أى قدر من الحياة الحافلة بالمغامرات . وستعرف الكثير مما كنت تجهله عن نفسك ، أكثر بمراحل مما كنت ستعرفه فى سنوات طويلة من الصيد والقنص فى الغابات أو معالجة الشئون الدولية أو الاشتغال بالمال والأعمال أو النجاح فى أى شأن من شئون الدنيا .

سيكون احساسك : « اننى قادر على القيام بجلائل الأعمال ، اننى أستطيع أن أحيا — ولسوف أحيا — بكل الطاقة التى أرادها الله لى . »

وهكذا . ستشعر أنك تتنفس بنفسك لأول مرة .

ثم كلمة أخرى تتعلق بالتنفس قبل أن ننتقل الى التمرينات ذاتها .

فالملاحظ أن الشرق والغرب يختلفان فى طريقة اخراج

الزفير — وان كان هذا ليس خلافا كبيرا . على اننا شخصيا نوصى بأن يكون الزفير والشهيق كلاهما عن طريق الأنف . أما فى الغرب فقد اعتاد الناس استنشاق الهواء من الأنف واخراج الزفير من الفم . وأنت حر مع ذلك فى اختيار ما يناسبك من الطريقتين .

تمارين عن التنفس :

يكاد يكون التنفس (برانا) هو حلقة الوصل بين الجسم والعقل ، فاذا أصيب الجسم بالمرض ، أو أحس بالألم ، أو انتابته الحمى او عسر الهضم أو الصداع ، تغير عمق التنفس واتساقه ، وكذلك يتغير عمق التنفس ويتغير اتساقه حين يكون الانسان مضطربا ، أوحزينا ، أو سعيدا ، أو مسترخيا ، أو مستغرقا فى نوم هادىء عميق . ومن ثم فقد توصل أساتذة اليوجا وأئمتها فى الهند ، فى العصور الماضية ، من خلال تجاربهم العديدة ، الى اكتشاف وتطوير فن « التحكم فى التنفس » ، أو فن (البرانایاما) ، كوسيلة لتحقيق الاستقرار والطهر والسيطرة على حالة الجسم والعقل معا ، اذ ليست هناك حركة واحدة من حركات الجسم لا ينعكس أثرها فى تنفس الانسان . وفى الحق ، لولا التنفس لفقد الجسم وعيه .

وقد تضمنت الكتابات الهندية القديمة وصفا مفصلا للتنفس العميق المتناسق ، سواء أثناء اليقظة أو فى حالة الاحلام ، أو فى حالة النوم العميق ، أو فى حالة الوعى الزائد (سمادى) . وقد دفع ذلك الناس فى الهند ، وفى غيرها من البلاد ، خلال القرون الماضية ، الى ممارسة تمرينات عديدة بغية التحكم فى التنفس وبالتالى فى الجسم والعقل .

نيذا . فبالاضافة الى تمرينات السوريا ناماسكاراليومية أود أن اضع أمام القارىء بعض تمرينات للتنفس ، تتلوها بعض أوضاع للجسم ، أو (آسانات يوجية) تساعد على توفير « الصحة الكاملة » . وتكفـــل الرفاهية الشاملة ، والسعادة ، والشعور بالتآلف المتواصل مع جميع الكائنات.

وكما ورد فى مواضع أخرى من هذا الكتاب ، فاننا جميعا نتنفس فى العادة بطريقة غير صحية ، فنحن نستخدم فى تنفسنا الجزء الأعلى من الصدر وحده ، تنفسا سطحيا ، ومن ثم فان تنفسنا لا يكون متسقا ، ولا عميقا ، ولا باعثا على النشاط ، رغم أننا مضطرون الى أن نعيش فى مــدن وحجراتمزدحمة ، مليئة بالدخانوالاتربة .. فاذا استنشق جهازنا التنفسى الهواء الملوث فى هذه الظروف وبهذهالطريقة الغير صحية . فان تنفسنا لا يمكن أن يؤدى وظيفته الحقيقية ولا يمكن أن يضفى على حياتنا القدرة على التجديد والبعث ، وهما الهدف الأساسى من التنفس :

لذلك كان من الواجب أن نتعلم ، أولا وقبل كل شيء ، كيف نتنفس « بطريقة طبيعية » . فالتنفس الطبيعى يجب أن يتم **عن طريق المعدة ،** فعندما تستنشق الهواء بعمق يجب أن تدفع معدتك الى الأمام ، وأن تبدأ بملء رئتيك بالهواء من أعلى أولا ثم تدع الهواء يدخل الى أسفل الرئتين . ولكى تسهل هذه العملية يجب أن تمدد معدتك . أما حين تبدأ فى الزفير فيجب أن تجذب معدتك الى الداخل وتطرد الهواء تدريجيا من رئتيك بأن تضغط عليهما عن طريق المعدة وأنت تجذبها الى الداخل . واذن فعند الشهيق امدد معدتك ، ثم اقبضها عند الزفير . وحتى حين تجلس الى مكتبك أو تطالع أو تكتب أو تمشى يجب عليك ، كلما خطر ذلك ببالك ، **ان**

تتنفس بمعدتك ، بعمق وبادراك كامل لما تفعل . تذكر جيدا هذه النقطة : عند الشهيق ادفع المعدة الى الخارج ، عند الزفير اقبضها الى الداخل . وحتى حين تتكلم فانك اذا واصلت التنفس عن طريق المعدة ستجد أن فى امكانك أن تطلق صوتك رنانا حتى يصل الى أبعد ركن من أركان اية قاعة فسيحة .

تمارين التنفس :

وأحب أن اقترح هنا ، زيادة فى الفائدة ، أن يجلس الانسان كلما استيقظ من النوم ثابتا مستقيما فى كرسى أو اذا امكن ، على الأرض نفسها خمس دقائق على الأقل ، وأن يؤدى تمرين التنفس الذى أشرنا اليه بطريقة كاملة ولكنها مليئة وعميقة مراعيا دائما هذه القاعدة : اجعل المعدة الى الداخل وأنت تطرد الهواء من رئتيك ، وادفعها الى الخارج وأنت تدخل الهواء اليهما .

ولسوف تذهل حين تحس بالطاقة والحيوية الكاملتين بعد مرات قليلة من التنفس على هذه الصورة . فاذا كنت تشكو من المعدة أو من ألم فى الجسم أو من الصداع وجدت كل هذا يختفى كما لو كان عملا من أعمال السحر . ان مجرد تمرين بسيط على التنفس يفعل كل هذا : المعدة الى الداخل اطرد الهواء ــ المعدة الى الخارج : استنشق الهواء . ذلك انالتنفس هو الذى ينشط الدموينقيه من جميع الشوائب .

ويوجد تفريع هام آخر لهذا التمرين ، بل هو أشهر ((**البرانايامات**)) أو تمارين التنفس ، ذلك هو تمرين ((**البهاستريكا**)) . ويؤدى هذا التمرين وأنت جالس على

الأرض فى وضع (البادماسانات) **أو وضع زهرة اللوتس ،** فاذا تعذر عليك ذلك الوضع فلتجلس فى وضع (سوكهاساما) او وضع قريب من زهرة اللوتس . ومن الممكن كذلك أن تؤدى هذا التمرين وأنت جالس على الأرض . ولكن الأمر الهام هو أن يكون **العمود الفقرى فى وضع مستقيم (انظر الشكل رقم ١)** ، فاذا جلست على الارض مستقيما ، ولكن فى استرخاء ، بدأت تستنشق بشدة نفسا طويلا وعميقا ثم تطرد الهواء بسرعة كما استنشقته دون توقف . وعنـــدما تستنشق نفسا طويلا وعميقا بشدة يجب أن تمدد معدتك الى أقصى حد ثم تقبضها بشدة وبسرعة كذلك عند الزفير . ويشبه هذا التمرين فى حركته « عملية المنفاخ » الذى يطلق الهواء لاشعال النار . ويجب أن يكون الشهيق والزفير من الأنف طول الوقت ، **لا عن طريق الفم اطلاقا ،** كما يجب أن تكون « عملية المنفاخ » هذه ـ بسط المعدة عند الشهيق ثم قبضها عند الزفير ـ سريعة متوالية ، أى حوالى ٤٠ مرة فى الدقيقة الواحدة . ومع ذلك فيجب أن تكون حذرا فى البداية فلا تزيد حركة « المنفاخ » هذه على عشرة مرات فى الدقيقة فى أول الأمر ، شهيقا وزفيرا .

فاذا فرغت من التنفس بهذه الطريقة بما يشبه « عملية المنفاخ » ، أو « البهاستريكا » ، التى تزيد من نشاط الدورة الدموية ومن ضربات القلب فابدأ ، ولكن تدريجا وببطء ، فى ادخال الهواء عن طريق فتحة الأنف اليمنى وحدها بأن تقفل فتحة الأنف الأخرى بسبابتك ، ثم خذ نفسا عميقـــا **منتظما** ، وراع وأنت تستنشق الهواء أن تمدد معدتك ببطء ثم ـ وبدون أن يتوقف تنفسك ـ اقفل فتحة الانف اليمنى واطرد الهواء من رئتيك من الفتحة اليسرى ، مراعيا أن تقبض المعدة وأنت تفعل ذلك بالتدريج وببطء شديد ولكن

بقوة . حتى اذا طردت كل الهواء من رئتيك وانقبضت معدتك **حتى كادت تلتصق بظهرك** بدأت فى ادخال الهواء عن طريق فتحة الأنف اليسرى ممددا معدتك وأنت تستنشق الهواء ، وحين تملأ رئتيك بالهواء اغلق فتحة انفك اليسرى وبدون توقف اطرد الهواء من الفتحة اليمنى لأنفك وأنت تقبض معدتك تدريجا ولكن فى ثبات . وهكذا تتم الحركة التوقيعية لتمرين « البهاستريكا » ـ عشر مرات تنفس عميق وقوى عن طريق تمديد معدتك وقبضها ، ثم **التحكم** فى الطاقة التى استحدثتها ـ بالتنفس تنفسا **بطيئا** وعميقا وثابتا عن طريق فتحة الأنف اليمنى عند الشهيق واليسرى عند الزفير ، ثم اليسرى مرة أخرى عند الشهيق واليمنى عند الزفير . هذه دورة من دورات « البهاستريكا » ، ويجب أن تعيد الدورة كاملة **ثلاث مرات** . ومن شأن هذا التمرين أنه يؤثر تأثيرا سريعا وملحوظا فى تنشيط كل جهاز الجسم كما ينظم ويقوى عمل الكلى والكبد والطحال وجميع الأجـزاء السفلى من الجسم مثل الضفيرة الشمسية ، وكيس الخصيتين ، وجميع الغدد الصماء الموجودة فى الجزء الأسفل من الجسم .

فاذا انتهيت من أداء تمرين « البهاستريكا » يجب أن تؤدى تمرينا هاما آخر على التنفس ، ويعرف هذا التمرين باسم « كابالابهاتى » ، وهـو شديد الشـبه بتمـرين « البهاستريكا » ولكنه يختلف عنه فى أنه يركز على الجزء الأعلى من الجسم ، أى الصدر والعنق والرأس . ويتطلب أداء هذا التمرين أن تتخذ جلسة معتدلة على الأرض فى وضع « سوكهاسانا » (التربع على الأرض) أو « پادماسـانا » (التربع على الأرض مع وضع القدمين متعارضين فـوق الفخذين) مع الاحتفاظ بالعمود الفقرى مستقيما ، ثم تأخذ أنفاسا قوية وسريعة ، على أن يكون التوقيع فى هذه الحالة

أسرع قليلاً منه فى تمرين « البهاستريكا » ـ نحو ٦٠ نفسا فى الدقيقة . وعليك هنا أن تركز انتباهك على عضلات الرقبة ولا سيما الجزء الخلفى منها ، لأن هذه العضلات **((تحتقن))** وتتعب من كثرة جلوسك الى مكتبك أو نتيجة للمطالعة المستمرة او انهماكك فى عمل يدوى . وعليك وانت تؤدى هذا التنفس أن تركز فيما ما بين حاجبيك وأن تغلق عينيك وأنت تؤديه . وثق أنك بعد أن تؤدى تمريـــن « كابالابهاتى » وتمرين « البهاستريكا » ستحصل على راحة سريعة من أى احتقان فى عضلات الرقبة أو فى الجزء الأعلى من صدرك ، كما تكتسب الدورة الدموية سرعة وقوة ، وتزداد الكرات البيضاء والحمـــراء فى الدم بسرعة ، فتجرى فى أوعيتك الدموية وتساعد على مقاومة أية عدوى قد تكون كامنة فى حلقك أو فى جيوبك الأنفية نتيجة للعيش فى مجتمعات حديثة مزدحمة ، بما فيها من مناظر وأصوات وروائح متباينة . ولذلك ففى كل صباح وكل مســـاء ، يجب أداء تمرينى « الكابالابهاتى » و « البهاستريكا » . على أن من الأفضل أن يتعلم الانسان هـــذين التمرينين على يد شخص ظـــل يمارسهما بعض الوقت ، فهذا من شأنه أن يجعلهما أكثر سهولة .

على أن تنظيم القوة الحيوية المحركة داخل الجسم من خلال طرق التنفس المختلفة لا يسمح به الا بعد السيطرة الكاملة على الاضافات الثلاث الأولى لليوجا . وحتى فى تلك الحالة فان أول مزاولة للتنفس اليوجى تتألف من محاولات لضبط وتنظيم أعمال التنفس الأربع الرئيسية ، ويعرف آخرها ، حسب الترتيب ، باسم « السونياكا » ، أو توقف الزفير . ولذلك فعلى الطالب أولا أن ينظم هذا التوقف خلال تنفسه ، وينحصر ذلك فى التوقف الكامل **(كيفالا سونياكا)**

عن عملية التنفس ويمكننا على سبيل الاسترشاد أن نطلق عليه سكون التنفس المطول .

واليك طريقة ممارسة ذلك .

اتخذ أى وضـــع من الأوضاع التأملية ، فان التنفس اليوجى يجب أن يؤدى فى أكبر قسط من الراحة وفى وضع جالس . فاذا لم يتيسر لك اتخاذ وضع تأملى أول الأمر فيمكنك أن تتخذ أى وضع مريح آخر يســمح باسترخاء عضلات الجسم استرخاء كاملا . ثم اجعل الجسم فى وضع مستقيم وادفع الصدر الى الأمام واستمر فى مزاولة تنفسك العادى ، حتى اذا تمت عملية استنشاق الهواء بدأت تدفع النفس الى الخارج فى توقيع طويل وقوى واحد ، ثم لا تفتأ تطرد الهواء حتى يخرج آخر نفس منه . فاذا وصلت الى هذه المرحلة توقفت عن الشهيق والزفير ، أو بعبارة أخرى توقفت عن ممارسة اية عملية من عمليات التنفس .

وعليك أن تتأكد ، وانت ما زلت تطرد الهواء من رئتيك أنك تضغط المعدة الى **الداخل** فى اتجاه العمود الفقرى حتى يبدو وكأنه واد عميق . وفى خلال هذه الفترة التى يتوقف **فيها التنفس توقفا** كاملا — وهو الهدف من هذا التمرين — عليك أن تحتفظ بعقلك هادئا ثابتا ومركزا .

ويحسن فى بداية الامر أن تزاول عمليـــة التوقف عن التنفس مدة ١٠ — ١٥ ثانية ، تبدأ بعدها فى استنشاق الهواء ببطء حتى تصل الى التنفس العادى المتناسق . وقد تعاد

هذه العملية من خمس الى عشر مرات فى الاسبوع ثم من عشر الى خمس عشرة مرة فى الاسبوعين التاليين ، ثم من خمس عشرة الى عشرين مرة فى اليوم فى نهاية الامر . وعليك أن تتجنب استخدام العنف فى أية مرحلة من هذه المراحل ، فذلك قد يضر جهازك التنفسى الرقيق . وأذكر دائما أن النفس يجب فى **جميع الاحـوال والظـروف** أن يظل تحت سيطرتك وأن تحتفظ به على قدر ما تطيق فى راحة وهدوء . وفى الحق أن الصبر ، لا العنف ، هو العامل الذى يسـاعدك على النجاح . وهذه التوقفات التنفسية (سونياكا وكومبهاكا) أى فى الزفير والشهيق على السواء ، تعتبر فى نظر ممارسى اليوجا أكثر الظروف ملاءمة للاسترخاء والتركيز .

وقد تبين أن هـذا التمرين له فائدة كبرى فى حالات ضعف المعدة وكسل القولون ، وأنه يؤدى الى فتح الشهية ويخلق شعورا بازدياد الحيوية ، فضلا عن أنه يساعد الدورة الدموية ويعمل على تنقية الدم من خلال الضغط الداخلى على الأحشاء .

أما أولئك الذين يشكون من ضعف القلب أو الرئتين ، والنساء فى فترات الحمل ، والأطفال دون السادسة ، فعليهم تجنب هذا التمرين . واذا كان لابد من ممارسته فعليهم أن يفعلوا ذلك فىاعتدال تام حتى يتجنبوا اى ضرر محتمل .

فاذا امكنك التحـكم فى تنفسك عن طـــريق تمرينى « البهاستريكا » و «الكابالابهاتى» ومايصاحبهما من تمرينات

التنفس الاخرى وجدت أنك تستطيع أن تتحكم الى حد
كبير فى وظائف جسمك ، مثل التبرز والتبول والهضم ؛ وأن
تتخلص من بعض العدوى البسيطة ، مثل التهاب الحلق ،
والسعال ، والزكام ، والصداع ، كما تستطيع أن تعيد
النشاط والحيوية الى جسمك وتنمى فى نفسك شعورا
بالهدوء والسكينة والسعادة والتآلف مع كل شىء حولك .
بل ان هذا لهو الفرض الأساسى من اليوجا : خلق شعور
بالسكينة والألفة والسعادة .

الفصل الثانى

الأوضاع أو الحركات العشرة

ان ما نقدمه هنا هو فى أساسه الطريقة التى كانت تؤوى بها تمارين « السوريا ناماسكار » منذ القدم ، وهى نفس الطريقة التى كان يتبعها والدنا المغفور له راجا أونده السابق . فقد ظل رحمه الله يؤدى هذه التمرينات خمسين عاما كاملة . ونحن أخذنا عنه نفس الطريقة ، الا اننا — على مدى ثلاثين عاما من التجربة والممارسة الشخصية — ادخلنا عليها بعض التطوير والتعديل بما يتفق والعلم الحديث .

والآن وقد تعلمت كيف تتنفس ، فقد أصبحت مهيئا للدخول فى طريق الصحة ذى النقاط العشر . ولكن لا تشغل نفسك كثيرا بضرورة تنظيم تنفسك وضبطه الى أن تتمكن عن طريق الممارسة من تأدية الحركات كما ينبغى أن تؤدى بطريقة تكاد تكون أوتوماتيكية ، فانك لن تجد بعد ذلك صعوبة فى تنظيم تنفسك .

وقد أوضحنا الأوضاع العشرة بالصور الفوتوغرافية فى نهاية هذا الكتاب . واليك الآن (شرحا وافيا) لهذه الأوضاع :

الوضع الأول

تخفف من ثيابك الى أقل ما تستطيع فهى كلما قلت كانت الفائدة أكبر ، وليكن القليل الذى ترتديه خفيفا غير ضيق ، قف فى ضوء الشمس ، اذا وجد ، وقدماك وركبتاك مضمومتان ضم يديك الى صدرك واضغط كفيك معا .

ارفع صدرك وادفع بطنك الى الداخل والى أعلى قدر ما تستطيع . لاحظ أن حركة البطن هذه الى الداخل والى أعلا ثم الاسترخاء من أهم الحركات فى الدورة كلها . وهى تتكرر مرات كثيرة ، ولا تقتصر فائدتها على التخلص من « الكرش » القبيح ولكنها تجعل المعدة والأمعاء تقوم بوظائفها على خير وجه .

قف بحيث اذا أسقط خيط تتدلى منه ثقالة من أعلى الرأس مر بين الكتفين والردفين والركبتين ورسغى القدمين . هذه هى الوقفة التى أوصى بها زعماء اليوجا القدامى فى الهند ، وهى الوقفة التى يتعلمها اليوم آلاف من أطفال المدارس فى البلدان الراقية التى تأخذ بمبادىء التربيةالبدنية الحديثة .

وهكذا ، تتكشف حكمة العصور القديمة مرة أخرى .. وتؤكدها البحوث العلمية المتقدمة .

والآن ، شد جسمك بأكمله بادئا بقدميك ، ثبت قدميك بالأرض كأنما أنت مزروع فيها . لاحظ بنوع خاص أن تشد

وسطك بالذات عند الظهر . ستجد بعض الصعوبة فى شد المعدة وجعلها مستوية اذا كانت ثقيلة او متضخمة ولكن مع الوقت ستدهش عندما تجد كم هو سهل أن تسيطر عليها . واول ما سينبهك الى ذلك احساسك بأن منتصف عمودك الفقرى قد تحرك الى الخلف بينما أسفله قد تحرك الى الامام . احتفظ بعمودك الفقرى مستقيما قدر الامكان خصوصا عند الوسط لكن دون ان ترفع الكتفين .



ومن المستحسن ان تبدأ عملية شد الجسم من أطراف أصابع قدميك ثم تتدرج حتى اعلى الرأس . ويجب ان تركز على كل جزء تشرع فى شده وان تفعل ذلك ببطء واناة .

وبهذه الطريقة ستصبح واعيا بكل عضلة فى جسمك ، والآن ، ثم بالنسبة للأطراف العليا ابدأ من الكتف الى اطراف أصابعك .. وانت تركز فكرك على كل جزء . وتشد مفاصل كل أصبع .. واحدا بعد الآخر .

استنشق الهواء (شهيق) وأنت تتخذ هذا الوضع ثم احبس نفسك .

وهذا هو التنفس الأول :

وعندما تصل الى وجهك ابتسم بلطف رافعا عضلات وجهك مستبشرا .

ثبت عينيك على الصورة أو الرسم المعلق على الجدار المقابل ، وركز تفكيرك فيما تنعم به فى تلك اللحظة . فكر فى الهواء النقى مانح الحياة الذى يقتحم الآن خلايا الرئتين بعد أن كادت تجف من فرط حرمانها منه ، فكر فى عمودك الفقرى المنتصب وقد تدفق النشاط من نخاعك الشوكى وخلايا مخك . فكر فى عضلات بطنك المشدودة وهى توقظ مصرانك الغليظ وتدفعه الى العمل . فكر فى قلبك وهو يدفع الدم الى كافة أنحاء الجسم كأنه سيل ينحدر من الجبل بدلا من أن يكون أشبه بالماء الراكد الثقيل .

وسيحس ذوو الاكتاف المقوسة او المنحنية بشد ملحوظ فى عضلات الظهر ، ولكنهم فى غضون أسابيع معدودة سيجدون أنفسهم بالتدريج قادرين على نصب قاماتهم دون جهد كبير ، وسيحسون بالعمود الفقرى العليل وقد تحول الى أداة مرنة ، تماما كما أرادتها الطبيعة للانسان .

وسوف ينتابك شعور بأنك قد أصبحت أكثر طولا ، ويظل هذا الشعور ملازما لك طيلة اليوم .

أما اذا احسست بأى اجهاد أثناء تأدية حركة أو أخرى من هذه الحركات فان من الأصوب أن تعود مؤقتا الى هذا

الوضع الأول ـ ولكن على أن يكون ذلك لأيام قليلة ، مع مراعاة التنفس الايقاعى (العد من واحد الى سبعة) طالما انت فى هذا الوضع ، ومع مراعاة التركيز .

ملخص الوضع الأول

قف مستقبلا أشعة الشمس أو متجها نحوها واضعا رقعة من القماش (١) أمام قدميك ان أمكن .

الكعبان متجاوران مع ضم أصابع الأرجل ـ الركبتان مشدودتان ـ الظهر مستقيم ولكنه مسترخ وغير مشدود . لا تجهد نفسك ـ اثن الذراعين عند المرفقين مع ضم الكفين أمام الصدر ولكن بعيدا عنه .

التنفس :

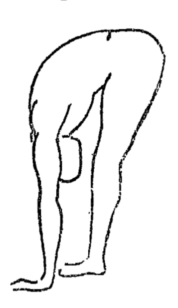
استنشق الهواء حتى تملأ رئتيك تماما . تنفس عن طريق **الأنف وحده** . وليكن تنفسك بطيئا وعميقا وليكن تفكيرك كله منصبا على ذلك . اطرد كل أفكار أخرى ولتكن شاعرا طول الوقت بتنفسك وبوضعك الجسمانى . حافظ على وقفتك هذه مع العناية التامة بالتنفس .

---

(١) رقعة القماش ليست أساسية ولكنها تعينك فى البدء على تحديد موضع القدمين واليدين .

الوضع الثانى

انزل بيديك الى الأرض مع شد الركبتين ، وابسط



كفيك على حافة رقعة القماش من الداخل ، وفى نفس الوقت أطلق الزفير كاملا حتى تطرد آخر نسمة من الهواء الفاسد. بهذا ينتهى التنفس الأول . ثم لا عليك اذا لم تصل يداك الى أبعد من رسغى القدمين فى أول الأمر ، فانك لن تلبث بمواصلة التدريب بانتظام كل صباح أن تجد نفسك قادرا على بسط كفيك على الأرض . والى أن تتمكن من ذلك لا مانع من أن تثنى ركبتيك قليلا حتى تستطيع وضع راحتيك ، ولكن ليكن هدفك دائما أن تشد ركبتيك بأسرع ما يمكن .

ويجب أن يكون الكفان فى موازاة جانبى رقعة القماش تقريبا ، أو بزاوية الى الداخل تتراوح بين ٢٢ درجة ،

، ٤٥ درجة . وقد يضع البعض الكفين بحيث تكون الأصابع عمودية على الجسم .

وعنـدما تنحنى ، المس او حاول ان تلمس الركبتين بجبهتك او بأنفك ، وسوف يساعدك ضغط بطنك الى الداخل على تحقيق هذا الوضع كما يساعدك على استكمال طـرد كل الهواء الفاسد .

(ولكن لا تخلط بين هذا الوضع وبين التمرين الرياضى المعروف بلمس اصابع القدمين ، فان هذا الوضع ابعد هدفا واكثر انعاشا . والواضح أن الآلاف الذين « يلمسون أصابع اقدامهم » يوميا بانتظام ليس لديهم أدنى فكرة عن كيف يكون التمـرين الرياضى الحقيقى . والا فكم من النـاس يحسون بعد لمس أصابع القدمين بالعرق الصحى يتصبب من جميع مسام جلودهم ؟)

ثم انزل براسك مثلما يلقى الصياد بشبكته فى اليم ، مصوبا بها نحو ركبتيك ، متجها بعينيك الى اعلا فى اتجاه وسطك ، ومع الأيام سيصبح عمودك الفقرى رائع المرونة كأنما هو العمود الفقرى لطفل رضيع .

ومرة أخرى ، حذار أن تفرط فى اداء هذا التمرين فى البداية والا اجهدت ظهرك وساقيك وعرجت بعض الوقت مما قد يمنعك من الاستمرار فى تمريناتك نهائيا .

وقد تصاب فى البداية بشىء من الدوار ـ اللهم الا اذا كانت صحتك فى أحسن حالاتها أصلا . ومع ذلك فلا ضير عليك من ذلك ، فان هذا الدوار ليس الا دليلا على مدى عدم توازنك الجسمانى قبل بداية هذه التمرينات .

وقد يكون من المستحسن فى البدء أن تتمرن على حركة الانتقال من الوضع الأول الى الثانى بأن تمارسها وحدها مرات مع التنفس وبنوع من الايقاع المنتظم .. تحت ـ فوق ، تحت ـ فوق ، تحت ـ فوق ، زفير ـ شـهيق ، زفير ـ شهيق ، زفير ـ شهيق ، ... وستشعر الآن لأول مرة بمتعة الايقاع المنغم ، وكأنما اعصابك كلها قد ضبطت أوتارها لتعزف فى انسجام كامل مع لحن السلام الكونى الذى تردده ظواهر الطبيعة ، وتغنيه النجوم ، وتسمعه فى حركة المد والجزر وتغير الفصول .

وسوف تجد مع الوضع الثانى أن عضلات سمانة الرجل والجزء الخلفى من الفخذين والردفين والوسط وجميع عضلات الظهر والعمود الفقرى تقريبا ـ قد تصاب ببعض الشد ، وهذا معناه أن هذه الأجزاء قد بدأت بالتدريج تنمو وتتخلص فى نفس الوقت من حامض البوليك وغيره من السموم التى تسبب العفونة وانحطاط القوى قبل الأوان .

ان العمود الفقرى ـ فى هذا الوضع ـ يتمطط . وهى عملية من الأهمية بمكان . وحتى الحيوانات تعرف حكمتها . ولو لاحظت قطك أو كلبك ، لوجدته يتمطى ليلين عموده الفقرى كل يوم عشرات المرات ..

ملخص الوضع الثانى

اثن الجسم من وضعه الأول حتى تلمس الكفان الأرض على جانبى الرجلين ولكن بعيدا عنهما قليلا . يجب أن تكون المسافة بين اليدين المنبسطتين على الأرض ، طول ذراعيك من المرفق حتى أطراف الأصابع . ضم الركبتين مع

استقامتهما . يجب أن تلمس الأنف والجبهة الركبتين (قد يكون هذا متعذرا فى بادىء الأمر ولكن ستتمكن من ذلك مع المثابرة) . يجب ان يبقى الكفان منبسطين على الأرض وأن يكون الذراعان مستقيمين ولا ينثنيان الا عنـــد الرسغ . اجعل ذقنك تلمس الصدر أو تقترب منه الى أقصى ماتستطيع فمن شأن هـــذا الوضع أن ينشط جميع مناطـــق الغدد الصماء .

التنفس :

اطرد الهواء من رئتيك ببطء وانتظام وانت تتخذ الوضع الثاني . تنفس من الأنف وحده دائما .

المعدة :

اضغط المعدة الى الداخل عند الزفير . لا تنس أن تدفعها الى الداخل عند الزفير ، والى الخارج عندالشهيق. تنفس دائما مع حركة معدتك ، واجعلها فى وضـــع مستو اذا لم تكن تؤدى التمرينات .

الوضع الثالث

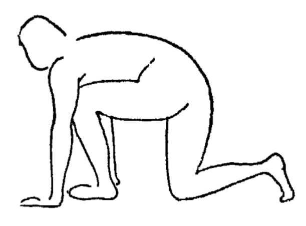
يداك ما تزالان على رقعة القماش . ينبغى أن تكـــونا ثابتتين كأنما هما مزروعتان فى هذا المكان وستظلان كذلك طوال التمرين حتى الوضع العاشر .

حاول أن تمارس الاحســـاس بأن يديك مزروعتان فى

الأرض تماما مثلما كانت قدماك فى الوضع الأول ، فهما الآن محور ارتكازك .

استنشق بقوة (شهيق) واحبس نفسك

هذا هو التنفس الثانى



انزل بركبتك اليمنى(1) الى الأرض دون أن تثنى ذراعيك مع رفع الراس الى اعلا قدر المستطاع والنظر الى فوق . وفى نفس الوقت الذى تلامس فيه ركبتك وأصابع قدمك اليمنى الأرض تكون الركبة الأخرى الى الأمام بحيث تتخطى الذراع العمودى على الأرض . اضغط بفخذك على الجنب بأقصى ما تستطيع ، وابق محتفظا بهواء التنفس الثانى فى رئتيك .

انزل على احدى الركبتين فى الجولة الأولى وعلى الأخرى فى الجولة الثانية ، وهكذا بالتبادل ، مراعيا أن تضغط بقوة فخذك الأخرى على الجنب فى كل مرة .

---

(1) احدى الركبتين .

بهذا الشكل ، فان الفخذ الايسر يجرى عملية ضغط على الطحال . بينما الأيمن يجريها على الكبد .

واذا كان الكبد معتلا ، فان من الأصوب أن تدفع بالفخذ الأيمن وحده الى الأمام الى أن يعود الكبد الى حالته الطبيعية . وعلى من كان اعتلال كبده وراثيا أو مزمنا أن يقتصر دائما على دفع فخذه الأيمن الى ان تزول جميع مظاهر العلة .

وبالمثل ، من الأصوب بالنسبة للذين يشكون من آلام الطحال أن يدفعوا الفخذ الأيسر الى الأمام حتى يشعروا بحسن حال الطحال .

ويلاحظ أن اداء الوضع الثانى بعد شهيق طويل ينطوى على ميزة خاصة هى الضغط على الجزء الأدنى من الرئتين ، الأمر الذى يدفع بالهواء النقى الى الجزء العلوى وبذلك يسهل وصوله الى أقصى أركان الرئتين التى تلوذ بها فى العادة ميكروبات السل .

كذلك فان هـذا التمرين يساعد على ضغط العمـود الفقرى مما يجعله أكثر مرونة عند اتخاذ الأوضاع الأخرى .

ملخص الوضع الثالث

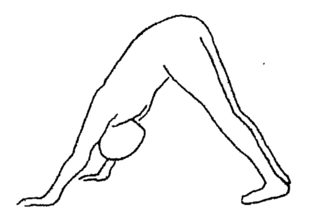
مع بقـاء الكفين والذراعين ثابتين كما كانا فى الوضـع الثانى حرك أحد الساقين الى الخلف بقدر ما تستطيع . اجعل الركبة وأصابع قدم الساق المنحنية تلمس الأرض . فى نفس الوقت أرفع رأسك وحاول أن تحنى جسمك الى الخلف ما استطعت ـ وتكون ركبتك الأخرى الى الأمام . وفخذك المتصل بها يضغط على جنبك .

التنفس :

استنشق بعمق وادفع المعدة الى الخارج بقدر الامكان عند اداء هذا التمرين . ان هذا « التدليك » للمعدة مفيد جدا للجسم . ثم مرة أخرى تيقظ . وركز كل عقلك على تنفسك وحركاتك . راقب احساساتك ومشاعرك ولكن ابق منعزلا عنها . واجعل كل هذه « منطقة سكون » فى داخلك .

الوضع الرابع

وبينما لا تزال محتفظا بهواء **التنفس الثانى** ، ولا تزال يداك وقدماك كما هما ، ارفع جسمك الى أعلا وادفع الساق التى كنت تضغط بها على جنبك الى جوار الساق الأخرى مع احناء الرأس على العنق .



ان جسمك الآن على شكل رقم ٨ . وستعرف أنك قد اتخذت الوضع الصحيح عندما تشعر بعضلات ما خلف الركبتين وخلخالى القدمين تكاد تتمزق . لا تحاول فى البداية

أن ترغم كعبيك على ملامســـة الأرض والا فسوف تصيب نفسك بالعرج . تمهل حتى تختفى كل آثار الاجهاد والشد العضلى فى العضلات والأربطة التى خلف الركبة .

ولكنك ستشعر فى هذه المرحلة بوجود عضلات لم تكن تدرك من قبـــل أنها موجودة . فان أكبر ميزات تمـــارين « السوريا ناماسكار » أنها تصل بمفعولها الى كافة الدقائق الصغيرة الخفية فى الجسم فتشركها جميعا فى لحن واحد منسق .

والوضع الرابع مفيد بنوع خاص لأولئك الذين يشكون من عدم مرونة خلخالى القدمين أو اكتنازهما . فان تمطيط العضلات وضغطها يذيب الدهن ويجعل خلخال الرجل مرنا خفيف الحركة .

ملخص الوضع الرابع

حرك ساقك الأمامية الى الوراء بجانب الثانية ، وبينما تفعل ذلك ارفع ركبة الساق الأخرى من فوق الأرض . ويكون جسمك على شكل « ٨ » محمــلا على الســاقين والذراعين . لاحظ عدم تغيير وضع الكفين اطلاقا عند أداء التمرين . لا ترفعهما عن الأرض أبدا . وعندما تحرك الساق الثانية يجب أن تكون الرأس متدلية الى أسفل وان يكون الجسم بأجمعه مرتكزا على الكفين فى الأمام وعلى أصـــابع القدمين فى الخلف كأنما تشد نفسك فى اتجاهين مختلفين . اجعل الذقن تلمس الصدر .

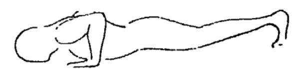
التنفس :

احتفظ بالهواء فى رئتيك أثناء هذا الوضع .

وستجد أنه بمجرد مد الساقين الى الخلف تتدلى الرأس الى اسفل بطريقة آلية . وفى هذا الوضع حاول ان تلمس ذقنك أعلا الصدر . (تساعد هــذه الحركة على تنشيط الفدد الدرقية والشبه درقية التى تنشط بدورها الجهاز السيمباتى) . حاول كذلك أن تلمس الأرض بكعبيك كليهما .

الوضع الخامس

يداك كما هما مزروعتان فى مكانهما . انبطح على الأرض منبسطا بحيث تلمسها بالجبهة والأنف والصدر والركبتين



وأصابع القدمين ، ولكن ليس بالبطن أو الجزء الأمامى من الردفين . حاول ان تدفع ذقنك الى تحت ، والى الداخل ، بحيث تضغط على عظمة الترقوة . اطرد زفير التنفس الثانى خلال عملية الانبطاح مراعيا أن تدفع بآخر نسمة من الهواء الفاسد الى خارج الرئتين أثناء تحريك البطن الى الداخل والى أعلا .

والهدف الرئيسى من الوضع الخامس هو رفع البطــن

والردفين الى أقصى ما يمكن فوق الأرض فان هذا يذيب كل الشحم الذى لا فائدة منه ، تاركا العضلات نظيفة ومرنة.

وعملية ثنى الرأس الى الداخل تعالج عضلات العنق والزور وتشد الجلد وتزيل آثارالتهدلات والغضون المعتادة لدى السيدات المتقدمات فى السن .

وفى رأينا انه يستحسن أيضا أن تبعد الأنف عن ملامسة الأرض . فان هذا يضاعف من فعالية التمرين فى عضلات العنق .

وبما أن كل الجسم فيما فوق الركبتين سيكون محمولا على اليدين والمعصمين والساعدين ، فان هذا التمرين يساعد كذلك على تقوية المفاصل وليونتها ، ولاسيما مفاصل المعصمين ، ويوفر مزيدا من المرونة وخفة الحركة .

ملخص الوضع الخامس

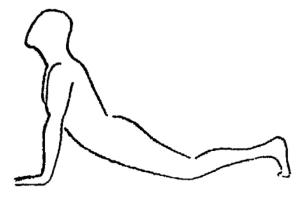
لا يزال الكفان مرتكزين على الأرض كما كانتا وكما ينبغى أن تكونا خلال التمرين من أوله لآخره . والآن تقوم بثنى الذراعين حتى يستطيع الجسم بأجمعه أن يلمس الأرض عند أصابع القدمين والركبتين والصدر والجبهة ويستحسن أن لا تلمس الأنف الأرض . أما المعدة فتكون مسحوبة تماما الى الداخل فلا تلمس الأرض مطلقا . وهذا الوضع هو فى الواقع أهم وضع فى هذا التمرين ، ويسمى «ساشتانجا ناماسكار» : Sashtanga Namaskar . أى لمس الأرض عند ثمانى مواضع (أصابع القدمين ــ الركبتين ــ الصدر ــ الجبهة ــ الكفين).

التنفس :

فى خلال انتقالك الى هذا الوضع من الوضع السابق ، أخرج الزفير عن طريق الأنف حتى ينطلق آخر هـواء من الرئتين . اضغط المعدة الى الداخل تماما . وقد يكون من العسير فى أول الأمر الانتقال من ا لوضع الرابع الى الوضع الخامس ، ولكن حاول أن تجعل الركبتين والصدر والجبهة تلمس الأرض فى وقت واحد . ولتسهيل عملية الزفـير الكاملة اجعل صدغك يلمس الأرض بدلا من الجبهة .

الوضع السادس

احتفظ بيديك وركبتيك وأصابع قدميك كما كانت فى الوضع الخامس . افرد ذراعيك وانت تأخذ شهيق التنفس الثالث ، دافعا بصدرك الىالأمام بأقصى ما تستطيع ، ومقوسا



ظهرك . ارفع رأسك نحو السقف وأنت تمد عنقـك الى الوراء بقدر ما يمكنك . احتفظ بهـواء التنفس الثالث فى الرئتين .

وفى هذا الوضع بالذات يكون ثقل الجسم كلة محمولا على الذراعين مما يجعلهما تدريجيا أكثر رشاقة وقوة وليونة وجمالا ويزيد مساحة الصدر اتساعا . أما بالنسبة للنساء فان هذا الوضع يساعد على نمو نهودهن ويكسبها مزيدا من الجمال والمرونة والقوة . كذلك بالنسبة للمرضعات فهو يساعد على ادرار لبن الرضاعة .

وكما يفعل الوضع الخامس ، فان هذا الوضع السادس يساعد كذلك على تقوية وامتلاء انسجة الزور ، ويكسب الجسم مناعة ضد احتقان اللوزتين وغير ذلك من أمراض الزور .

ملخص الوضع السادس

هذا الوضع أيضا فى غاية الأهمية . ورغم أن الوضعين الخامس والسادس يؤلفان حركة واحدة الا انه يمكن تقسيمهما الى شقين ويجب تأديتهما معا بنفس الايقاع المتصل . أولا ارفع راسك بأقل ضغط على كفيك وحاول ان ترفع جسمك بعيدا عن الأرض وذلك بأن تعمل على ثنى ظهرك الى الخلف . افعل هذا بأن تقلص عضلات مؤخر ظهرك . فاذا انتهيت من تقليص عضلات ظهرك ورفعت جسمك الى أقصى ما تستطيع بكل ثقل جسمك مرتكزا على الرسغين والكفين واصابع القدمين ، ارفع جسمك كله واجذبه الى الوراء قدر ما تستطيع عن طريق تقليص عضلات الظهر والرقبة والعمود الفقرى .

ويقوى هذا التمرين الذراعين والعمود الفقرى كما يساعد على « تدليك » المعدة . (وقد يكون من الصعب

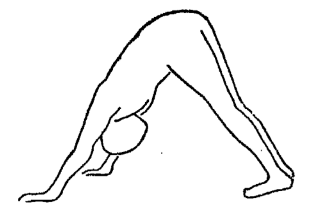
تنفيذه فى اول الأمر ولكن مع المثابرة والتمرين يمكن التغلب على هذه الصعوبة) — وفى اللحظة التى تجذب فيها راسك الى الخلف ارفع الركبتين والصدر عن الأرض . أما الذراعان فيجب ان يكونا الآن مشدودين تماما .

التنفس :

استنشق بعمق ، وجه انتباهك الى تنفسك والى حركات الجسم .

الوضع السابع

انت لا تزال محتفظا بهواء التنفس الثالث وهو يعتبر آخر واطول نفس فى التمرين الذى يتكون من الأوضاع العشرة .



وفى المرحلة الأولى من ممارستك التمرين اى فى الاسابيع أو الشهور القليلة الأولى — حسب استعدادك — يمكنك أن تطرد الهواء من رئتيك (زفير) فى هذا الوضع السابع —

اما بعد هذه المرحلة فمن المفيد أن تظل محتفظا بهواء التنفس الثالث فى رئتيك حتى ينطلق الزفير فى الوضع التاسع . وبعدها تستنشق **التنفس الرابع** وأنت تنهض من الوضـــع التاسع الى العاشر الذى هو فى نفس الوقت الوضع الأول والتنفس الأول بالنسبة للتمرين الثانى .

ومن بداية الوضع السابع يدخل التمرين نهايته ، اذ انك ستكرر نفس الأوضاع الأربعة ولكن بعكس ترتيبها على النحو التالى :

الوضع السابع = الوضع الرابع
الوضع الثامن = الوضع الثالث
الوضع التاسع = الوضع الثانى
الوضع العاشر = الوضع الأول

ملخص الوضع السابع

حين يتيسر ثنى الظهر الى الخلف الى أبعد من ذلك فى الوضـــع السادس ، ارفع الوسط حتى تتدلى الرأس الى أسفل فتكون الذقن ملامسة للصدر . **اشدد جسمك جيدا** فى الاتجاهين المضـــادين ولكن برفق . وهذا الوضع هـــو الوضع الرابع مرة أخرى .

التنفس :

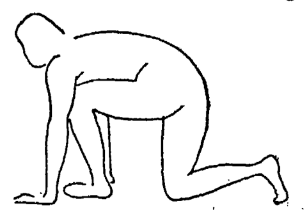
فى المرحلة الأولى من ممارسة التمارين يمكنك أن تطرد الهواء (زفير) ـ أما بعد هذه المرحلة فيستحسن أن تحتفظ بالهواء فى رئتيك فى هذا الوضع .

الوضع الثامن

انظر الشرح المفصل فى الوضع الثالث .

ملخص الوضع الثامن

قدم احـــدى ساقيك بحيث تتخطى الركبـــة الذراع العمودى على الأرض . واضغط بالفخذ على جنبك . اما الرجل الأخرى التى لا تزال ممتدة نحو الخلف فيجب أن تتكىء الآن على الأرض عند الركبة وأطراف أصابع القدم . الق برأسك الى الخلف بقدر المستطاع . هذا الوضع هو تكرار للوضع الثالث كما ترى .

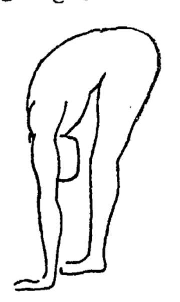


التنفس :

فى المرحلة الأولى استنشق بعمق وادفع بمعدتك الى الأمام ، ففى ذلك تنشيط للعمود الفقرى والغدد الجنسية والأعصاب ــ أما بعد المرحلة الأولى فيستحسن أن تحتفظ بالهواء فى رئتيك .

الوضع التاسع

انظر الشرح الفصل فى الوضع الثانى .



ملخص الوضع التاسع

مع الاحتفاظ بيديك مثبتتين على الأرض ، ارفع الجذع وقدم ساقك الخلفية لتستقر مع الأمامية ، افرد الساقين تماما . يتقوس الظهر وتلمس الجبهة والأنف مقدم الركبتين. وفى هـذا عود الى الوضع الثانى حيث تكون الذقن عنـد الصدر .

التنفس :

اطرد هواء الزفير بشدة عن طريق الأنف واجذب المعدة الى الداخل بقوة .

الوضع العاشر

انظر الشرح المفصل فى الوضع الأول .



ملخص الوضع العاشر

ارفع الكفين عن الأرض وافـرد ظهـرك حتى يصبح مستقيما . قف منتصبا ، ثم ضم الكفين الى بعضهما مرة أخرى كما كانا فى الوضع الأول .

التنفس :

استنشق الهواء (شهيق) .

وبهذا تكون قد أتممت تمريننا كاملا وفى الوقت نفسـه بدأت التمرين الجديد .

النقاط العشرة

١ ـ وقوف ... (شهيق) .
٢ ـ انحناء كامل ... (زفير) .
٣ ـ الساق اليمنى للخلف ... (شهيق) .
٤ ـ الجسم مثل رقم ((٨)) ... (احتفاظ بالهواء) .
٥ ـ الانبطاح أرضا ... (زفير) .
٦ ـ ارفع الجذع على الذراعين ... (شهيق) .
٧ ـ الجسم مثل رقم ((٨)) ... (زفير فى المرحلة الأولى من ممارسة التمرينات ـ واحتفاظ بالهواء بعد هذه المرحلة) .
٨ ـ الساق اليسرى للخلف ... (شهيق فى المرحلة الأولى ـ واحتفاظ بالهواء بعد هذه المرحلة) .
٩ ـ انحناء كامل ... (زفير) .
١٠ ـ وقوف ... (شهيق) .

هذا الجدول يساعدك فى البداية على تذكر الأوضاع وحركات التنفس . انقله على لوحة واجعله دائما فى متناول نظرك .

ولكن لكى يتحقق التوازن التام ، هناك اختلاف واحد بسيط . ففى الوضع الثامن ، بدلا من الركوع على الركبة اليمنى اركع على اليسرى ــ هذا بالطبع اذا كانت حالتك الصحية عادية ــ أما اذا كنت تشكو من الكبد أو الطحال فاستمر فى استخدام نفس الركبة .

والتمرين الواحد من تمارين « السوريا ناماسكار » ، أو بمعنى أصح الوحدة الكاملة من الاوضاع العشرة ، يستغرق من اللاعب المتمرن نحو عشرين ثانية .

غير أن أهم شيء هو عدم التعجل . اذ يكفي جدا أن تعود نفسك تخصيص عشر دقائق كل يوم بانتظام وبدون أى استثناء ، بنفس الطريقة التى تعتاد بها أخذ القطار الى المدينة كل صباح . خذ الأمر بكل قلبك وعقلك ، وكن واثقا أنك بالمثابرة سيحدث لك ما يشبه المعجزات . حاول أن تؤدى الأوضاع المختلفة كلا على حدة ، ثم اجمع منها ما تجده أسهل عليك فى البداية ، وسيأتى يوم تجد نفسك فيه قادرا على أداء الدورة كاملة بشكل أوتوماتيكى . وساعتها ستجد جزاءك : شعورا غامرا بالحرية .. والقوة .. والسعادة .

ونحن ننصح المبتدىء بأن يجعل هدفه الوصول الى خمسة عشر تمرينا فى خمس دقائق . ولن تمضى ستة أشهر حتى يجد نفسه وقد استطاع أن يؤدى أربعين تمرينا ــ أو أربعين « ناماسكارا » ــ فى عشر دقائق .

وكل هذه الأوضاع تكون تمرينا واحـــدا متكاملا . ولاحظ مرة أخرى أن تبقى الكفان والرسغان ثابتة من الوضع الثانى حتى التاسع . وعندما تؤدى هذا التمرين فى الواقع يكون ثقل الجسم كله محمولا على الرسغين عنـــد تغيير الأوضاع .

وقد يكون من المتعذر تنفيذ الأوضاع بدرجة صحيحة فى أول الأمر . كما قد يجد الانسان صعوبة كبرى عند أداء الوضع الثانى والخامس والسادس . كذلك تنسيق التنفس قد يحتاج الى بعض الوقت لضبطه .

والمفروض ان يكـــون الانسان قادرا على حسن أداء التمرين كله بعد تدريب يستغرق نحو أسبوع ، وان كان الامر قد يحتاج منه الى عام أو يزيد قبل إن يؤدى التمرين صحيحا ١٠٠ ٪ ، ويلاحظ أن الجسم سيصبح أكثر ليونة وخفة . عند ذلك يبدأ الانسان فى أن يتعرف على جسمه .

ومن الأهميـــة بمكان أن نلاحظ أن التنفس الصحيح ضرورى لكى يشعر الانسان بالسعادة أثناء أداء التمرين . ولكى لايكون فى أدائه ارهاق اذا نفذ بالطريـقة الصحيحة . والتنفس الصحيح هو الذى ينظم هذا الأداء . انه بمثابة شحن بطارية بطاقة كونية لا حد لها .

وعلى الانسان أن يتدرج فى أداء هذه التمرينات من مرتين أو ثلاثة فقط الى ١٠ و١٥ و٢٥ مرة أو أكثر اذا أراد . على أن ٢٥ مرة عدد مناسب جدا ويتطلب نحو ١٥ دقيقة . فهل ياترى فترة ١٥ دقيقة كل يوم فى الصباح لشحن الجسم بطاقة كونية تحرك وتجعل كل شىء متألقا ، فترة طـويلة لا تستحق منا أن نكرسها لبلوغ هذه الطاقة ؟



الشمس مصدر جميع الطاقات ، وبدونها تكون الحياة مستحيلة . وقد ظل شعب الهند آلاف السنين يحاول اجراء التجارب لتطوير علم الافادة من هذا المصدر العظيم للطاقة الكونية واستغلاله الى أبعد حد . وقد أطلقوا على هذا العلم اسم « يوجا » . ويقال ان « راما » بطل القصص البطولية الشهيرة فى « الرامايانا » وهى أحد الكتب المقدسة عند الهنود عندما واجه « رافانا » ملك الشر فى ميدان القتال كان قد تلقى هذا العلم العظيم على يد الحكيم « فيشوا مترا »

(اى صديق العالم) . وهكذا استطاع أن يصمد أمام قسوة المعركة ضد عدو يفوقه عددا وعدة . فكانت المانترات التى علمها له « فيشوا مترا » والفنـــون التى لقنهـا له هى « السوريا ناماسكار » ـ فهى التى منحته طاقات جبارة مكنته من دحر خصمه .

وقد ظل الناس فى الهند يمارسون هذه التمرينات ، وهى نوع من أنواع اليوجا ، منذ الأزمنة الغابرة ، ولا يزال يؤديها اليوم كل من يرجو تحسين صحته ، أو يرجو أن يكون عقله أكثر توازنا ، أو يريد التغلب على الكسل والخمـول والتعب . لذلك فان عدداً وفيرا من الناس فى الهند ما زالوا يؤدون هذه التمرينات فى الوقت الحاضر .

والاسم الأصلى لهـذه التمرينات باللغة السانسكريتية ـ « ساستانجا سوريا ناماسـكار » ـ معنـاه « السجود للشمس بثمانية مواضع من الجسم » . واختصارا لهـذا الاسم أصبح يعرف « بالسوريا ناماسكار » .

الفصل الثالث

الفائدة بالنسبة للمرأة

نحن نوصى — بكل ما نملك من قوة — النساء كافة ، صغيرات وكبيرات ، عذارى وأمهات (حتى الحوامل والمرضعات) بممارسة تمرينات « السوريا ناماسكار » . غير أن هناك بعض ارشادات مستمدة من التجربة العملية نوردها فيما يلى لما لها من أهمية بالنسبة للنساء بنوع خاص :

يجب التوقف تماما عن أداء تمارين «السوريا ناماسكار» أثناء فترة الدورة الشهرية ، منذ اللحظة التى يبدأ فيها نزول الطمث حتى اللحظة التى يتوقف فيها . والفترة العادية هنا تتراوح بين أربعة وستة أيام . وعندما تنتهى هذه الفترة ينبغى استئناف تمرينات « السوريا ناماسكار » مرة أخرى دون أى تأخير .

وتستطيع الأم الحامل أن تواصل تمريناتها كالمعتاد حتى تتم شهرها الرابع . ثم من الشهر الخامس وحتى آخر الشهر السابع عليها أن تكيف تمريناتها حسب حالتها الصحية . أما اذا كانت فى شك من أمرها فيجب عليها أن تبادر الى استشارة طبيبها . ومن بداية الشهر الثامن حتى الوضع ،

عليها الاكتفاء بالتنفس العميق وترديد مقاطع « المانترات » التى سيرد شرحها تفصيلا فيما بعد .

وحتى عند التوقف عن أداء تمرينات «السوريا ناماسكار» يجب على المرأة الحامل الا تقعد أو تركن الى الكسل ، بل عليها أن تقوم بأداء بعض الأعمال الخفيفة غير المرهقة ، مثل الأعمال المنزلية والمشى وفلاحة البساتين حتى يحين الوضع.

واستئناف التمرينات بعد الوضع يجب أن يتم بناء على مشورة الطبيب . فبعض النساء يستطعن العودة الى اداء تمرينات « السوريا ناماسكار » بعد شهر واحد من تاريخ الوضع وهن فى أمان تام ، بل ويستفدن من ذلك كل الفائدة، على حين قد يكون من الأفضل لغيرهن أن يستمر انقطاعهن عن التمرينات لعدة شهور . وفى كلتا الحالتين ينبغى أن يكون استئناف التمرينات تدريجيا ، وأن يراعى تجنب كل أشكال الاجهاد أو الارهاق .

وفى كافة المناسبات التى تنقطع فيها الفتاة أو السيدة عن أداء التمرينات ، أو تحرم منها بسبب العلة أو المرض ، ستجد عونا كبيرا لها فى ترديد مقاطع « المانترات » ، وهى تركز تفكيرها بأقصى ما تستطيع من تركيز على أية أمنية تريد تحقيقها .

وفيما عدا هذه الظروف الخاصة التى قدمناها ، فان على جميع النساء أن يتبعن بدقة نفس القواعد التى تحكم الرجال عند أداء تمرينات « السوريا ناماسكار » .

والى أولئك الذين يتصورون أن النساء لسن فى حاجة

الى اداء كثير من التمرينات مثل الرجال نسوق قول الشاعر الهندى وهو يصف « المرأة الأم » بأنها « منجم الأبطال ، وعظماء الرجال » وليذكروا أنه لا ينتظر من المرأة الضعيفة العليلة أن تحمل وتلد أطفالا أصحاء أقوياء تمتد أمامهم الحياة فسيحة طويلة .

فهل الجيل الحالى من فتياتنا ونسائنا الشابات نماذج للكمال الجسمانى ؟

اليس صحيحا أنهن فى أكثر الحالات ينحدرن من آباء وأمهات لم يعرفوا فى حياتهم متعة الصحة العادية الا نادرا ؟

أليس صحيحا كذلك أن كثيرا من الفتيات يعزفن عن الزواج هربا من ضريبة الأمومة ؟

أليس صحيحا أن الفزع من الأمومة منتشر بشكل عام فى أذهان الزوجات الشابات فى جميع أنحاء العالم ؟

ثم أليس صحيحا كذلك أن نسبة وفيات الأطفال بين سكان مدننا مرتفعة الى حد رهيب ؟

ثم أليس صحيحا أن قليلا جدا من الأمهات الصغيرات هن اللائى يستطعن ارضاع أطفالهن وأن الأغلبية العظمى

يعتمدن أساسا على « الأغذية » الصناعية التى تنتشر اعلاناتها فى كل مكان لأن الأم غالبا ما تصبح أما وهى أبعد ما تكون صلاحية لهذه المهمة ؟

فى رواية « الملعقة الفضية » ، يصف لنا المؤلف جون جالزورذى زوجة شابة عصرية فيقول : « انها مسطحة من

الأمام ومن الخلف كأنما هى لوح من الخشب » ، وهو وصف ما زال ينطبــق الآن على الغالبيــة العظمى من الشــابات الصغيرات من أول الصين الى أقصى بيرو ...

والعلاج الوحيد لهذا الوضع المؤسف هو أن نأخذ فتياتنا ونساءنا ببرنامج علمى مدروس للتربية البدنية . وليس هناك شك بالمرة فى أن الفتيات والنساء يستفدن كثيرا من تأدية تمرينات « السوريا ناماسكار » ، وهناك حالات معروفة بالفعل لأمهات فى سن الخمسين ما أن مارسن التمرينات لفترة قصيرة حتى عاد اليهن شبابهن أو كاد ...

اننا ننصح من يتيسر لهــن الحصـــول على عشرات الكتب والمجلات التى صدرت أخيرا فى الهند وأوربا وأمريكا والتى تتناول الرياضة والتربية البدنية وعلوم تحسين النسل ــ أن يتصفحن هذه المؤلفات على الأقل ، فان كل من يدرس هذه الأمور بعناية يعلم تمام العلم أن التدريبات البدنيــة الموصوفة للرجال لها نفس الفائدة بالنسبة للنساء ، باستثناء بعض الفوارق الكيفية الطفيفة بطبيعة الحال .

وان هناك أعدادا غفيرة من الفتيات والنساء ، ونحن على ذلك شهود ، قد أفدن كثيرا من تمرينات «السوريا ناماسكار» سواء فيما يتصل بكمال الجسم أو كمال العقل أو المظهــر العام .

وقد يكون من المفيد أن تعــرفى يا سيدتى ماذا فعلت تمــارين « السوريا ناماسكار » للأميرة « رانى صــاحب » شخصيا .

لقد كانت الأميرة ــ قبل أن تبدأ فى ممارسة تمرينات

« السوريا ناماسكار » منذ أحد عشرة عاما ــ تشكو باستمرار من أوجاع الظهر كلما اشتغلت فى عمل ما مدة ساعة أو بعض الساعة وهى جالسة . أما الآن ، فمع انها تدرس وتعمل وتبذل مجهودا أكبر من ذى قبل وهى فى نفس الوضع فلم تعد تشعر بأى الم ، واختفت أوجاع الظهر الى الأبد .

وكانت الأميرة تعانى بين الحين والحين من الامساك وعسر الهضم ، فاختفت هاتان العلتان كذلك ، واختفت معهما الأوجاع التى كانت تشكو منها عادة فى منطقة ما فوق الخصر . كذلك تخلصت الأميرة ــ منذ بدأت تمارس هذه التمرينات ــ من اضطرابات الدورة الشهرية التى كانت تعتريها كثيرا .

وبالمثل أصبحت فترة الضعف التى تعقب الولادة اقصر من ذى قبل ، ولم تعد الأميرة تشعر تقريبا بآلام الوضع ، بينما أصبح أطفالها يخرجون الى الحياة أقوى وأوفر صحة . بل أن الأميرة رانى صاحب تبدو اليوم أكثر شبابا ونضرة مع انها أم لثمانية أطفال .

ولكن ، لعل حالة السيدة « سوبها جيافاتى سيتاباى تيرلوسكار » ــ وهى زوجة المعلم الخاص للأميرة رانى صاحب ــ أكثر اقناعا ، علما بأنها الآن فى الواحدة والستين من عمرها وأم لعشرة أبناء .

فلم تكد تمضى ستة شهور على ممارستها تمرينات « السوريا ناماسكار » بانتظام حتى تلاشت معظم الكميات الوفيرة من الدهن والشحم التى عانت منها سنوات وسنوات ،

واختفت معها كافة أوجاع الظهر وآلام الروماتيزم ، وبدا جهازها الهضمى يعمل بشكل أفضل ، بينما توقف سقوط الشعر وعاد الى طلعتها بهاؤها السابق ، وأصبحت بشرتها اكثر صفاء : حتى اظافرها اخذت لونا ورديا ، واختفت من عرقها رائحته غير الزكية وهى آفة محرجة كانت تعانى منها كثيرا . كذلك أصبحت عضلات ذراعيها وساقيها وصدرها اكثر قوة ومرونة ، واتسع محيط صدرها بوصتين ، كما نقص محيط البطن بوصتين كذلك .

والواقع أن تمرينات « السوريا ناماسكار » لها اهمية خاصة بالنسبة للنساء ، فهن أكثر اعتمادا من الرجال على ما لهن من جاذبية وجمال . وهن ولاشك يكسبن كثيرا من التورد والتفتح والنضرة بفضل الاتساق والانسجام الكامل الذى تضفيه هذه التمرينات على تكوينهن الجسمانى .

* * *

تجنب الشيخوخة

انها لمأساة حقا أن يشيخ الانسان أو يموت قبل الأوان ، فالشباب مرغوب ، بل وضرورى ، فى كل زمان ومكان . ومن الحكمة أن يقال « خير للمرء أن يودع الحياة من ان يعلوه الصدأ وهو حى » . وقد لا يستطيع الشيخ العجوز أو المرأة الطاعنة فى السن رغم ممارسة التمرينات ان يصبح ـ أو تصبح ـ تماما فى نضارة ورشاقة الفتيان والعذارى . كما لا نظن احدا يتصور أنه يمكن لجسد فى الخامسة والسبعين ان يحمل فوق كتفيه وجها لفتى فى الخامسة والعشرين . ولكن الذى لا نزاع فيه أن النتيجة المباشرة للتوقف عن كل نشاط جسمانى هى التعفن والانحلال السريع .

ونحن نسوق فى السطور التالية ما يعتبره العالم كله شروطا لا غنى عنها ـ الى جوار شروط أخرى ـ لكى تظل الأجسام المتقدمة فى العمر فتية .

١ ـ عمود فقرى قوى ومعتدل ومرن :

فالعمود الفقرى المعتدل يجعلك منتصب القامة . والجهاز العصبى المركزى يتكون من المخ والنخاع الشوكى

والأعصاب المتشعبة المنتشرة فى جميع أنحاء الجسم . والعمود الفقرى اصدق ممثل لحياة صاحبه . اذا اعتل جاء الموت أثر علته ، واذا لم يكن فى حالة صحية طيبة كان الجسم كله فى حالة غير طبيعية . كذلك اذا كان الجهاز العصبى لا يعمل كما ينبغى ، فان كافة العمليات اللاارادية للقلب والمعدة والكبد والكليتين والغدد لن تعمل كما ينبغى أيضا .

٢ ـ ظهر قوى :

فقوة المرء تقاس بقوة ظهره . وحيث أننا نشاهد معظم المتقدمين فى العمر وقد انحنت ظهورهم ، فقد أصبح من المعتقد بشكل عام أن انحناء الظهر وتقوس الكتفين أمران لا مفر منهما عند تقدم العمر . غير أن هذا ليس صحيحا . فمع العناية والتمرين المنتظم يستطيع جميع الرجال والنساء ـ ما داموا ولدوا غير مشوهين ـ أن يعيشوا طيلة العمر بقامة مشدودة معتدلة كأنهم جنود فى موكب الحياة حتى النفس الأخير .

٣ ـ معدة قوية :

فينبغى للمرء بعد سن الخامسة والخمسين أو الستين أن يكتفى فى اليوم بوجبة واحدة أو وجبتين على الأكثر . ذلك أن الافراط فى الأكل أو الخطأ فيه أو تعاطى المنبهات والعقاقير يؤدى الى تراكم الغذاء غير المهضوم فى القولون . وهذا من أسباب الامساك الذى يعتبر مصدرا خبيثا لمجموعة من مختلف الأمراض .

٤ ـ نظافة القولون :

فمعظم الناس يعتقدون أن أمعاءهم ما دامت تتحرك

فمعنى ذلك أنهم مبرءون من الامساك . ولكن السؤال هنا ، كيف تتحرك الأمعاء ؟ لذلك يجب ان تفحص القولون وتتأكد باستمرار من خلوه من التلبكات وآثار التخمة .

٥ ــ مرونة المفاصل :

فأغلب المتقدمين فى العمر يعانون من تصلب المفاصل او اصابتها بالروماتيزم أو النقرس بسبب الافراط فى الأكل أو الخطأ فيه . كذلك ينبغى أن تعلم أن اى مفصل فى اى جهاز ميكانيكى سواء كان هذا الجهاز من الخشب أو الصلب أو اللحم لابد أن يصاب بالتصلب ــ اى يعمل بصعوبة أو لا يعمل على الاطلاق ــ اذا طال اهماله .

٦ ــ تجنب السمنة المفرطة :

فمن المقطوع به أن السمنة المفرطة تساعد على قصر العمر . فاذا كنت تريد أن تعيش طويلا وأن تكون نشيطا فاحرص على أن يكون محيط بطنك أقل من محيط صدرك .

٧ ــ جلد نشيط :

فأغلب الناس لا يدركون أن الجلد هو أكبر جهاز للافراز وتتوقف سلامة المرء الى حد كبير على حسن قيامه بوظيفته . ولذلك فنحن لا نرى فى بلادنا أو فى غير بلادنا سببا حقيقيا يحتم علينا أن نحمل أنفسنا أثقالا من الملابس لا لزوم لها . والواقع أن الملابس مسئولة عن أكثر من عشرة أو خمسة عشر فى المائة من الأمراض ــ وهذا التقدير مع التحفظ ــ علاوة على النسبة الكبيرة التى تستهلكها من نفقات المعيشة . كما أن تعريض الجسم يوميا للشمس والهواء النقى يجعل الحياة أكثر شبابا ونشاطا .

٨ ــ روح الشباب :

ان القول المأثور « عمر المرء يقاس باحساسه » يصدق اكثر ما يصدق على المتقدمين فى العمر . ذلك انه ما أن يفقد المرء ايمانه بشباب روحه ويبدأ فى ممارسة أحاسيس الطاعنين فى السن حتى يصبح عجوزا بالفعل . أن الايمان هو القاعدة التى تحكم الانسان .

واكثر الناس ما أن يتقاعدوا من الخدمة أو العمل المعتاد حتى يتملكهم الاحساس بأنهم قد بلغوا من السن عتيا ولم يعد أمامهم ما يفعلونه الا أن يقضوا بقية العمر فى كسل وبلادة تحت تأثير فكرة لا اساس لها ، مؤداها أن أى جهد يبذلونه سيقصر من عمرهم ، ناسين أن الصدأ وليس البلى هو الذى يسبب انحطاط القوى والموت قبل الأوان .

وروح الشباب تتوقف على نشاط الجسم والذهن معا . كما أن نشاط الجسم ونشاط الذهن يتوقف كل منهما على الآخر . ولذلك يجب أن تمارس الاحساس بأنك ستظل دائما أبدا شابا نشيطا فتعيش دائما أبدا شابا نشيطا .

اذن فالنشاط الذهنى ضرورة للوصول الى خير حالات الصحة ، وبالذات بالنسبة للمتقدمين فى العمر . ويلاحظ ان الاخصائيين والمشتغلين بالأعمال الذهنيـة مثل العلماء والفلاسفة ورجال الدين الذين لا يرهقـون أنفسهم فوق الطاقة .. يعمـرون أكثر من المشتغلين بالأعمال اليـدوية والذين يتطلب عملهم بذل جهد جسمانى عنيف .

فاذا أردت أن يعمـل جسمك وعقلك معا كما ينبغى ، وجب أن يكون لكل منهما عمل يعمله ، وتدريب يؤديه .

ان من الطبيعى أن يكون الانسان راغبا دائما فى طـول العمر والاحتفاظ بروح الشباب . ولكن اكثر الناس بدلا من أن يصلوا الى ذلك عن طريق العمل بالقوانين الطبيعيةالحكيمة يضيعون وقتهم ومالهم وطاقتهم فى البحث عبثا عن ترياق يشفى من كل داء ، دون أن يدركوا ان هذا الترياق المنشود لا مكان له الا فى داخل أجسامهم ، ودون ان يعلموا أن هذا الإندفاع المجنون فى استعمال انواع لا حصر لها من وسـائل العلاج والأدوية والعقاقير بهدف اطالة العمـر لن يؤدى فى النهاية الا الى تقصيره .

ان هناك انواعا مختلفة من المتقدمين فى العمر .

فثمة قوم تقدمت بهم السن بعد حياة بسيطة حافلة مثمرة . وهؤلاء نقترح عليهم أن يأخـذوا انفسهم ببرنامج معتدل من تمارين « السوريا ناماسكار » كى يتاح لحياتهم المثمرة النشيطة أن تطول أكثر وأكثر .

وفئة أخرى فرضت عليهم الشيخوخة فرضـا نتيجة اضطرارهم الى العيش فى المدن المزدحمة أو بسبب المرض أو الثكل أو غير ذلك من كوارث الحياة . وهؤلاء يجنون من تمرينات « السوريا ناماسكار » فائدة مزدوجة لا تقتصر على أجسامهم وحدها وانما تمتد الى أرواحهم كذلك .

ثم فئة شاخوا قبل الأوان ، هم أولئك الذين افرطوا ما شاء لهم الافراط فى صحتهم وشبابهم حتى اذا ما دمروا كيانهم تماما أسلموا انفسهم الى الأطباء عبثا . وحتى هؤلاء تستطيع أن نعدهم باصلاح حالهم اذا اقبلوا فى طاعة الأطفال وايمانهم على أداء تمارين « السوريا ناماسكار » .

لقد قيل أن المرء يشرع فى الموت منذ اللحظة التى يولد فيها . غير أن هذه النهاية المحتومة يمكن أن تؤجل زمنا طويلا وطويلا جدا ، لو أننا استطعنا أن نخلص أنفسنا من آثار العفن والصدأ باتباع التمرينات البدنية المناسبة . فلو تمكنا من ذلك لكان من اليسير – اذا تفادينا الحوادث – أن نعمر سنوات طويلة بعد المائة .

فى المدارس

كان من حسن الحظ أننا وفقنا الى اقناع جماهير الشعب فى « أونده » بفوائد التربية البدنية بشكل عام ، و « السوريا ناماسكار » بنوع خاص ، فأقبلوا عليها بحماس شديد وصل الى حد المطالبة بسن قانون يجعل تمرينات « السوريا ناماسكار » اجبارية فى جميع مدارس البلاد .

وأعز ما نتمناه اليوم أن يعمل طلابنا على امتداد فوائد هذه التمرينات لا الى عائلاتهم فحسب ، بل الى كل من يحيطون بهم كذلك .

فلو تحققت أحلامنا للمسنا فى غضون فترة وجيزة تقدما عظيما فى مستوى صحة المترددين على المدارس والكليات ومستوى قوتهم وروحهم .

غير أننا لن نقنع بتحسن صحة أولادنا وحدهم ، فالمجتمع يتطلب أن تتحسن صحة بناتنا ـ أمهات الجيل القادم ـ كذلك ، بل حتى قبل العناية بصحة الأولاد .

ولعل من أهم مزايا تمرينات « السوريا ناماسكار » أنها تصلح أيضا للأداء الجماعى . اذ من الممكن أن يؤدى مئات الطلاب والطالبات هذه التمرينات تحت الاشراف المناسب ،

فنحقق بذلك كسبا مزدوجا ، سواء من حيث النتيجة أو من حيث توفير الوقت . وهكذا يمكن تجميع الطلبة أو الطالبات فى جماعات مقسمة حسب السن أو الطول أو القدرة .

وبحكم خبرتنا بالتمرينات الجماعية التى ظلت تؤدى فى كافة المدارس الابتدائية والمتوسطة والعليا بولاية « أونده » بانتظام طوال الاثنتى عشرة عاما الأخيرة نستطيع أن نؤكد ان تمرينات « السوريا ناماسكار » هى التمرينات المثاليةبالنسبة لجماعات الكبيرة العدد .

ولا نظن اننا بحاجة الى التنويه بأن أداء تمرينات « السوريا ناماسكار » يوميا لا يتنافى بالمرة مع أية لعبةأخرى او اى نشاط آخر لشغل وقت الفراغ ، بل على العكس من ذلك فانه يضيف كثيرا الى متعة وقت الفراغ .

اننا لا نعارض الألعاب الخارجية سواء كانت لعبا أو رياضة أو جمبازا . بل الحق أننا أبعد ما نكون عن ذلك . غير أن المسألة الأساسية التى ينبغى أن نشدد عليها هى ضرورة الجمع بين اللعبة أو الرياضة التى نلعبها أيا كانت وبين نوع من التمرينات البدنية التى ينبغى أن تؤدى يوميا فى جميع الظروف والأحوال ، مثل تمرينات « السوريا ناماسكار » التى يمكن أن تؤدى على انفراد أو ضمن جماعات طوال العام بلا انقطاع ـ وذلك كى يتوفر للمرء دعامة حقيقية وثابتة لصحته وقوته ، فضلا عن أن هذه التمرينات تجعل صاحبها أقدر على الاشتراك فى اية رياضة أو لعبة تتطلب القوة واللياقة .

أن أداء تمرينات « السوريا ناماسكار » يوميا وبانتظام

يعتبر بمثابة قاعدة لكافة الوان النشاط الجسمانى الأخرى ، لأنه يهيىء للمرء قدرا طيبا من القدرة على التحكم فى الجسم والعقل ، كما يمنحه القدرة على الاستفادة من قـوته على احسن وجه فى مختلف الألعاب الرياضية ولاسيما تلك التى تتطلب جهدا شاقا ــ وهو فى نفس الوقت لا ينطوى على اية نتائج ضارة . اضف الى ذلك أن هذه التمرينات تقلل كثيرا من الأخطار الناجمة عن الجهد العنيف وخصوصا الأخطار التى تتهدد القلب .

ثم أن تمرينات « السوريا ناماسكار » تهيىء للأطفـال مستوى من الصحة الشاملة يمكنهم من اظهار خير ماعندهم لا فى مجال الألعاب وحدها بل وفى ما يتصل بحياتهم اليومية كذلك .

وفى السطور التاليـة نقدم تجربتين لاثنين من رجال التعليم تأييدا لهذا القول .

تجربة مستر شاتكار هارى جافاديكار

ناظر المدرسة الماراتية ــ بمدينة اندابور ــ مقاطعة بونا

عندما بلغت التاسعة والعشرين من عمرى بدات آلام المعدة تهاجمنى يوميا فى حوالى الساعة الثانية بعد الظهر . ويوما بعـد يوم اخذ الألم يتزايد حتى كنت ــ رغم أنواع العـلاج التى كنت أتلقاها من أطباء اندابور ــ أحس وكأن عشرات العقارب تلدغ معدتى .

ثم ذهبت الى بونا حيث أسلمت نفسى للعلاج لدى احد

الأطباء الاخصائيين مدة عشرة أيام . وشعرت فعلا ببعض التحسن وان كان الألم ظل موجودا .

ثم عدت الى اندابور حيث واظبت على تناول الدواء واتباع الرجيم الذى أوصى به الطبيب الاخصائى فى بونا ، ولكن دون جدوى ، وبدأ الاعتقاد يراودنى بأن هذا المرض سيظل ملازما لى يسيطر على تفكيرى ، ويعتصر كيانى ويهدد قواى ، فينخلع لذلك قلبى . وظل الحال كذلك حتى حدث ذات يوم أن وقع بين يدى كتاب عن تمرينات « السوريا ناماسكار » ألفه أمير « أونده » .. وعندما تصفحت الكتاب بامعان ، اقتنعت بأن أجرب تمارين « الناماسكار » لعلى أجد فيها شفاء من علتى .

وبالفعل بدأت المحاولة ، واذا بى فى ظرف أسبوع واحد أستطيع أداء خمسين تمريناً فى اليوم ، وكان الفضل فى ذلك راجعا الى أنى كنت أمارس من قبل بعض ألعاب الجمباز .

وعندما أحسست بالألم يخف فى هذه الفترة القصيرة بفضل تمرينات « السوريا ناماسكار » شجعنى ذلك على المواظبة عليها . وشيئا فشيئا أخذت أزيد عدد التمرينات حتى اذا وصلت الى مائتين كان الألم قد اختفى تماما وعادت الى صحتى كاملة . وكنت سعيدا جدا لأن تمرينات « السوريا ناماسكار » قد استطاعت أن تحقق ما عجزت عنه كافة انواع العلاج سواء بالأدوية أو بأنواع التمرينات الأخرى . ومنذ تلك اللحظة أصبحت نصيرا متحمسا لتمرينات « السوريا ناماسكار » .

والواقع أن اقناعى بهذه الطريقة العملية وبمدى الفوائد

العلاجية والوقائية لتمرينات « السوريا ناماسكار » جعلنى ارغب فى أن اتيح الاستفادة من مزاياها العجيبة لجميع الطلاب والمدرسين الذين يعملون معى .

فدعوت الى اجتماع هام شهده المدرسون والطلاب وجمع غفير من أهل المدينة ، والقيت فى الحاضرين محاضرة شرحت فيها الحاجة الى تمرينات « السوريا ناماسكار » واهميتها لاحتفاظ المرء بعافيته وصحته ولياقته . وكانت محاضرة مثمرة . فقد وافق المدرسون والطلاب بالاجماع على اداء تمرينات « السوريا ناماسكار » يوميا اثناء اليوم المدرسى ، وبلغ من حماس الأهالى أن بدأوا من فورهم يتبرعون لجمع المبلغ اللازم لبناء قاعة فسيحة ملائمة لأداء هذه التمرينات .

وسرنا جميعا أن اقيمت القاعة بسرعة . واليوم يؤدى التمرينات اليومية فى هذه القاعة نحو ١٥٠ تلميذا تحت اشرافى .

ثم خطرت لى فكرة أخرى . فقد أردت أن أعرف بالتجربة ما اذا كانت تمرينات « الجور » و « البايثاك » — وهى من تمرينات الجمباز الهندية — يمكن أن تؤدى الى نفس النتيجة اذا مارسها المرء يوميا وطبقا لبرنامج موضوع . فكونت لهذا الغرض مجموعتين — واحدة لأداء « السوريا ناماسكار » ، والأخرى لأداء « الجور » و« البايثاك » وجعلت فى كل مجموعة ٢٥ تلميذا على أن يكون الجميع متقاربين فى العمر والقوة والبنية والظروف . وقبل أن تبدأ المجموعتان — كل بالتمرينات المخصصة لها — سجلنا مقاييس الأولاد وأوزانهم فى سجل خاص أعددناه لهذا الغرض . وبعد سنة

كاملة من أداء التمرينات بانتظام تحت اشرافى شخصيا ثبت بما لا يقبل الشك أن تمرينات « السوريا ناماسكار » تتفوق كثيرا على تمرينات « الجور » و « البايثاك » .

تجربة مستر ج . ك . جوكهال

أستاذ الآداب والمشرف العام بالمدرسة الانجليزية الجديدة بمدينة هابولى ـ مقاطعة هاروار

عندما قررت أن أجرب تمرينات « السوريا ناماسكار » توجهت من هابولى الى « أونده » حيث أسلمت نفسى الى احد خبراء « السوريا ناماسكار » والمتحمسين لها فى نفس الوقت . وتلقيت الدرس الأول وأنا فى الرابعة والثلاثين . واستغرقت أربعة أو خمسة أيام فى تعلم الحركات . ولم استطع فى البداية أن أؤدى أكثر من ستة تمرينات فى اليوم بسبب عدم مرونة جسمى والاجهاد الشديد الذى كان يعترى عضــلاتى حتى مع العــدد القليل الذى كنت أؤديه من التمرينات .ثم شــيئا فشيئا أصبح أداء التمرينــات أكثر سهولة ويسرا . ولم تمض بضعة أيام حتى كنت قد وصلت الى اثنى عشر تمرينا أديتها طبقا للقواعد تقريبا . واستطعت بعد ذلك أن أزيد هذا العدد بمعدل ستة تمارين كل نصف أسبوع أو نحو ذلك . ولدهشتى الكبرى ، وجدت نفسى بعد ١٧ يوما فقط أؤدى ٥٠ تمرينا دون أن تنقطع أنفاسى أو أحس بالارهاق . ويقينى أن الفضل فى ذلك يعود الى مقاطع المانترات والترنيمات التى قسمت ايقاعاتها بحيث تجعــل فترة الراحة المخصصة لترديدها تطول كلما زاد عدد التمارين التى تؤديها . ذلك أنه اذا فرضنا أن الزمن المخصص لترديد مقاطع المانترات هو وحدة للاثنى عشر تمرينا الأولى ، فانه

يصبح وحـدتين للستة تمارين التالية ثم أربع وحـدات للتمارين الثلاثة التى تليها ثم اثنى عشر وحدة للثلاثةالتالية. مما يجعلك تشعر بالانتعاش الكامل عندما تنتهى من أداء اول دورة من ٢٤ أو ٢٥ تمـرينا من تمرينات « السوريا ناماسكار » .

وانى لأستطيع أن أؤكد لكل من يفكر فى ممارسة تمارين « السوريا ناماسكار » انها سهلة التعلم ، ومأمونة العاقبـة لأنها لا تسبب أى اجهاد أو ضرر لأى جزء من أجزاء الجسم أو أجهـزته . وقد يكون فى أداء الحركة حسب القـواعد الموضوعة بدقة شىء من الاجهاد فى البداية . غير أنه ليس من المفروض فى المبتدىء أن يقفز مرة واحدة ، وانما الأفضل له أن يسير نحو الكمال بالتدريج . والواقع أن بعض الأوضاع صعبة فعلا بحيث لا يمكن اداؤها كما ينبغى الا بعد شـهور من المران المتواصل .

ورغم أنى لم أتمرن حتى الآن الا بقدر قليل فقد بدأت احسن بالفعـل أثر هذه التمرينات وما تحدثه من تغيير . فكميات الشحم المتراكمة فوق المعـدة قد بدأت تختفى ، وصدرى يبـدو الآن اكثر أتساعا ، ومرض الامساك الذى لازمنى طـويلا حتى كان يصبح عادة قد بدأ يذهب عنى ، واشعر الآن أنى أصبحت اكثر خفة ونشاطا .

تجـربتنـا الذاتـيـة

كنا فى الصفر ندرس المصـــارعة تحت اشراف « امام الدين » ، وهو مصـــارع محترف من البنجاب له شـــهرة واسعة ، كما كنا نتدرب أيضا على تمرينات الجور والبايثاك والكلابز الهنـــدى . الا اننـــا ، جريا على القواعد المألوفة للمدرسة القديمة فى المصارعة ، كنا نتناول كميات لا لزوم لها من الأطعمة الدســـمة ، فنضيف بذلك الى أجســـامنا كميات اضافية من الشحم .

وفى عام ١٨٩٧ قرأنا عن « ساندوز » ــ وهو الأستاذ المشهور للتربية الرياضية ، فبادرنا الى شراء جميع أجهزته وكتبه وثابرنا على المران والتـــدريب حسب تعـــاليمه عشر سنوات كاملة ، اكتشفنا فى نهايتهـــا أن مقاسات الصـــدر ما زالت كما هى ، وان كان هناك تغير ملحوظ فى مقاسات البطن والوسط .

ثم بدأنا نمـــارس تمرينـــات « الســـوريا ناماسكار » مصحوبة بمقاطع المانترات والترنيمات الفيدية منذ ١٩٠٨ ، متأثرين بتعـــاليم صـــديقنا المبجل شيرمانت ســـير جانجا داهاراو ، رئيس ولاية ميراج . وكانت النتيجة خفة ملحوظة فى الجســـم ونشاطا فى الذهن واحســـاسا عاما بالشـــباب لا يستطيع أن يفهمه الا من جربه .

غير ان اعظم كسب جنيناه من هذه التمرينات هو اننا طوال السنوات الصعبة الماضية لم نتعرض يوما للحمى أو ارتفاع درجة الحرارة أو غير ذلك من الأمراض . ولم نشك حتى من نزلات البرد أو السعال التى تبدو وكأنها لا مفر منها حتى فى نظر رجال الطب . على أن أقوى دليل على مدى ما توفره تمارين « السوريا ناماسكار » للجسم من مناعة وقدرة على المقاومة أننا رغم تطعيمنا ضد الطاعون اربعمرات على الأقل لم نشعر أبدا بالارتفاع المعهود فى درجة حرارة الجسم فى مثل هذه الحالة ، ولم نحس بأى نوع من الألم فى العضل يمنعنا من أداء تمريناته اليومية .

وأننا لعلى ثقة من أن تجربتنا ودراستنا الطويلة الدقيقة تسمح لنا بأن نقرر على مستوى من المسئولية انه من بين كافة مناهج التربية البدنية لا يوجد ما يضارع تمرينات « السوريا ناماسكار » فى القدرة على تحسين الصحة البدنية والعقلية ومنح المرء اتزانا وهدوءا عقليا لا يتأثر حتى فى أصعب الظروف .

وقد يكون من المناسب فى هذه الحالة أن نورد البرنامج اليومى الذى نسير عليه بكل قوة وبهمة الشباب ، رغم أننا قد بلغنا العمر الذى يستكين فيه معظم الناس الى نوع من الخمول العقلى والجسمانى .

فنحن نستيقظ يوميا فى الساعة ٣٫٣٠ صباحا وقد استولى علينا شعور الاقبال على العمل الذى ينتظرنا . وحتى الساعة ٦٫١٥ نمضى الوقت فى الاستحمام والتمارين الرياضية وأداء فروض الصباح الدينية . وتتضمن التمرينات ساعة كاملة من السوريا ناماسكار ، والصعود فى خطوة سريعة الى قمة تل يبلغ ارتفاعه نحو ستمائة قدم .

وبعد ذلك يجرى برنامجنا اليومى على هذا النحو فى أغلب الحالات :

من حوالى ١٥ر٦ الى ٣٠ر٧ الافطار بصحبة الأميرة « رانى صاحب » والأطفال .

من حوالى ٣٠ر٧ الى ٣٠ر٩ النظر فى شئون الدولة .
من حوالى ٣٠ر٩ الى ٣٠ر١٠ رسم وتصوير ، مع الاستماع فى نفس الوقت الى قراءة صحف الصباح .
من حوالى ٣٠ر١٠ الى ٣٠ر١١ الغداء .
من حوالى ٣٠ر١١ الى ٣٠ر١٢ قراءة .
من حوالى ٣٠ر١٢ الى ٣٠ر١ قيلولة .
من حوالى ٣٠ر١ الى ٣ أعمال أدبية .

من حوالى ٣ الى ٦ أعمال رسمية ــ الرسائل والتصرف فى الالتماسات ــ فحص العمل الروتينى للسكرتيرين ــ الاشراف على بعض أعمال النحت والبناء وما الى ذلك .

من حوالى ٦ الى ٣٠ر٦ صلاة المساء .
من حوالى ٣٠ر٦ الى ٣٠ر٧ العشاء .
من حوالى ٣٠ر٧ الى ٣٠ر٨ قراءة للأميرة « رانى صاحب » والأطفال .

من حوالى ٣٠ر٨ الى ٣٠ر٣ نوم عميق يأتى سريعا فى ظرف خمس دقائق من الاستلقاء على الفراش ولا تتخلله أحلام .

وفيما يلى نظامنا الغذائى الذى طبقناه طيلة سنوات كثيرة والذى اهتدينا اليه بعد عديد من التجارب المضنية :

الفطور :

قدحان من لبن البقر الدافىء الطازج الخارج لتوه من ضرع البقرة ـ مع ضرورة التأكد من سلامة الحيوان من الامراض والا وجب غليه أولا ـ قليل من القشدة المزوجة بالعسل .

الغداء :

ثمان أوقيات من الأرز المقلى الأسمر الكامل (أى الأرز غير المضروب أو المصقول والذى لم ينزع منه سوى قشرته فقط) ـ من أوقيتين الى أربعة من الخبز الكامل ـ قليل من البقول ـ صنف أو اثنين من الخضر المطبوخة أو الطازجة بدون توابل ـ قليل من اللبن أو منتجاته مثل اللبن الزبادى والزبد وشرش اللبن ـ بعض الفاكهة والمكسرات .

العشاء :

مثل الغداء ولكن بكميات أقل كثيرا .

أما المأكولات المحرمة فنحن نوصى أصدقاءنا جميعا بتجنبها .

ونحن نشرب من مياه الينابيع العذبة الباردة بعد تعطيرها ببعض الزهور الزكية مثل الورد أو الياسمين . غير أننا لا نتناول الماء أثناء الأكل أبدا ، وانما دائما بعد ساعة على الأقل من تناول الطعام ، وفى أى وقت نحس فيه بالعطش فيما بين الوجبتين .

وبعض الناس يعتقدون عن جهل أن تناول أية كمية كافية من سوائل أخرى غير الماء يمكن أن يكون فيه غناء

عنه . ولكنه اعتقاد باطل . ويهمنا هنا أن نؤكد أنه لا بديل بالمرة للماء القراح من وجهة النظر الصحية .

ونحن لا نأكل شيئا بين الوجبات حتى ولو كان فاكهة ، ونحرم على أنفسنا تماما كافة أنواع المنبهات والمخدرات على حد سواء ، مثل الشاى والقهوة والكاكاو والدخان وما الى ذلك .

كما اننا ــ بالاضافة الى التمرينات الرياضية المنتظمة والتغذية الصحية القاصرة على المأكولات الأساسية ــ نمارس الصوم اما كاملا أو جزئيا فى فترات متقطعة من السنة .

تمرينات البهاستريكا والكابالابهاتى

انه لأمر عجيب حقا أن يسعى معظمنا الى الحصول على نوع من القوة أو السلطان كى يتحكموا فى الانسان وغير الانسان ، وفى الأشياء المادية وغير المادية التى تحيط بنا ، وننسى فى الوقت نفسه أن السعادة كل السعادة ليست فى السعى من أجل السيطرة على ما يحيط بنا ، وهى سيطرة محدودة مهما عظمت ، بل السعادة فى الائتلاف مع بيئتنا التى من حولنا عن طريق التفهم والعطف والحب . فأنت حين تسعى الى « القوة » أو السلطان لتتحكم فى محيطك لن تلبث أن تجد نفسك فى صراع مستمر مع كل ما حولك ، فى حين أنك اذا حاولت أو تنمى « سلطان الحب » لكى تعيش فى الفة ووحدة مع محيطك ، الانسانى منه وغير الانسانى ، المادى والروحى على السواء ، فانك ستشعر بسعادة لا نهاية لها وقدرة على الاستمتاع بجمال الوجود نفسه ، ولن تكون بعد ذلك فى حاجة الى السيطرة على هذا أو مصارعة ذاك بل ستفهم من **أعماق نفسك** ما فى السحاب والأنهار والأشجار والتلال والحشائش والرياح من جمال ، ولن تكون بعد ذلك فى حالة من المعارضة والصراع والقتال مع ما حولك بل تكون فى حالة من الائتلاف مع الحق ، أى مع وحدة الوجود .

وتمرينات « البهاستريكا » و « الكابالابهاتى » من

شأنها أن تحدث فورة هائلة من الطاقة داخل جسمك ، ولكنها ـ مثلها فى ذلك مثل أية طاقة أخرى مثل الكهرباء او المغناطيسية أو بعض المفرقعات ـ سوف تدمرك اذا لم تعرف كيف تسيطر عليها . ولذلك فمع تمرينات التنفس يجب عليك أن تؤدى بالاضافة الى السوريا ناماسكار بعض « آسانات » اليوجا وها أنذا أشرح بعض هذه الآسانات لك.

هناك آسانات عديدة تتفاوت من « الشيرشاسانا » ، أو وضع الرأس ، الى وضع الموت أو « الشافاسانا » ، وأحب أن أشرح هنا بعضا من أهم هذه الآسانات وأبسطها فى الوقت نفسه .

وأول الآسانات التى يجب أن يتعلمها المرء هى وضع الموت الشكل رقم (١٢) ولأداء هذا الوضع ينام الانسان مستلقيا على الأرض على ظهره ، ويسترخى استرخاء كاملا دون أية حركة سوى التنفس الهادىء المنتظم بواسطة المعدة . وهذه الآسانا من أهم الآسانات فى النظام اليوجى ، فقليلون هم الذين يعرفون كيف يسترخون ، اذ يجب أن يشمل الاسترخاء كل أجزاء الجسم ، من أطراف أصابع القدم الى الرقبة ، والى الرأس والشعر ، ومن جفن العينين الى عضلات كيس الخصيتين . وفى وضع الموت هذا ، وبينما تتنفس بهدوء ، عليك أن تجعل عقلك خطوة خطوة يراقب كل جزء من أجزاء جسمك ، من أظافرك الى جذور شعرك وأن تتبين من خلال ذلك ما اذا كنت فى حالة استرخاء كامل أو ما زال هناك توتر فى أى جزء من جسمك .

وهناك سبعة مراكز رئيسية « شاركات » فى جسمك ، أولها وأهمها فى قمة رأسك ، وثانيها بين الحاجبين ، وثالثها

عند اسفل العنق ، ورابعها حيث يوجد قلبك ، وخامسها عنــد السرة . وسادسها فى اســفل اجهزتك التناسـلية ، وسابعها فى كيس الخصيتين . ولذلك يجب عليك وانت فى هذا الوضع أن تركز انتباهك ، دون اى توتر وفى استرخاء كامل ، على كل مركز من هــذه المراكز الســبعة ، واحدا فواحدا ، حتى اذا شعرت بالاسترخاء يستحوذ عليك عند احد هذه المراكز انتقلت الى المركز الذى يليه . ويجب أن تظل مستلقيا على هذا الوضع نحو اربع دقائق .

اما الوضــــع الآخر الذى اقترحــه فهـو وضــــع « السارفانجاسانا » (أنظر الشكل ١٣) ولعله اكثر الأوضاع اثرا من حيث تعدد جوانبه . بل ان كلمة « سارفانجاسانا » معناها الوضع الذى يبعث الحيوية والنشــاط فى الجسم بأجمعه : سارفا = جميــع ، أنجــا = الجسم ، اسانا = وضع .

ولأداء هــذا الوضـــع استلق على ظهرك فوق الأرض واجعل ذراعيك الى جانبيك ، ورجليك ممتدتين فى وضـــع مستقيم مع فرد أصابع القدمين الى الأمام . ثم ارفع رجليك معا بالتدريج دون أن تنحنيا حتى تصل بهما الى زاوية قائمة مع جسمك (انظر الشكل ١٣) . ويجب أن يكون التنفس هنا هادئا ومن غير اجهاد . ثم من هــذا الوضع تشرع فى تحريك رجليك مرة أخرى الى الأمام نحو رأسك وفى الوقت نفسه ترفع جذعك عن الأرض ، الى أن تصبح كتفاك ورقبتك ورأسك هى وحدها التى ترتكز على الأرض (أنظر الشكل ١٤) وعندما ترفع جذعك بأكمله عن الأرض على هذا النحو ارفع ذراعيك واستخدم كفيك فى سند جذعك بأن تضعهما بالقرب من ردفيك ، أى نحو ثلاثة سنتيمترات من الحقو (عصعوصة

السلسلة الفقرية) فاذا سندت جذعك على هذا الوضع فافرد رجليك الى اعلى بحيث لا يلمس الأرض سوى الكتفين والرقبة والرأس ، ويكون الجذع والقدمان فى خط مستقيم وفى زاوية رأسية مع رقبتك ، وجذعك ورجلاك ، وأصابع قدمك متجهة نحو السقف (أنظر الشكل ١٤) . وفى هذا الوضع تكون ذقنك ثابتة فوق صدرك الذى يكون فى هذه الحالة عند زاوية مستقيمة مع رأسك .

وكما سبق لى القول فان هذا هو أجمل الآسانات واكثرها بعثا للنشاط . فان معدتك وكليتيك وطحالك وكبدك تكون كلها فى وضع مقلوب وتكون الدورة الدموية متجهة نحو الرأس ، فتفيض الراس بالدم المندفع الى اسفل ، ولكن تنفسك الهادىء لا يلبث أن يضغط على الدم مرة أخرى الى أعلى فى اتجاه قدميك . ويجب أن يكون التنفس فى هذا الوضع هادئا ودون أى مجهود . ويجب فى البداية ألا تبقى فى هذا الوضع أكثر من نصف دقيقة يمكنك بعدها ان تظل فيه ٥ أو ١٠ دقائق .

وتمرين « السارفانجاسانا » هذا من شأنه ان يبعث النشاط لا فى عضلاتك وحدها بل كذلك فى الأعضاء الدقيقة من جسمك ، مثل العينين والأذنين ، وينظف جيوب انفك وحلقك من الاحتقانات ، كما يغسل المخ نتيجة لاندفاع الدم بقوة . وهو كفيل فوق هذا بتنشيط أهم الغدد الصماء : الصنوبرية والنخامية والتيمورية والدقيقة .

ولكى يعود جذعك وقدماك من هذا الوضع الرأسى الى الوضع العادى عليك أن تثنى رجليك وراء رأسك تماما وأن تلمس بأصابع قدميك ، ان أمكن ، الأرض خلف رأسك

(انظر الشكل رقم ١٥) ؛ ثم حرك جذعك الى اسفل بالتدريج مع الاحتفاظ بالتوازن بين رجليك وجذعك (انظر الشكل رقم ١٦) ؛ حتى يصل الى الأرض ببطء شديد . شيئا فشيئا . بل فقرة بعد أخرى من فقرات سلسلتك الفقرية ، الى أن تصبح قدماك مرة أخرى فى زاوية قائمة مع جسمك كما فى الشكل رقم ١٣ ، وسيكون من السهل عليك فى هذا الوضع ان تهبط بقدميك دون أن تثنيهما حتى يصلا الى الأرض. وبعد الانتهاء من تمرين السارفانجاسانا هذا مباشرة يجب أن تظل فى وضع « الموت » لفترة قصيرة . كما فى الشكل رقم ١٢ لمدة ثلاث دقائق على الأقل مع الاسترخاء التام .

ان تمرين السارفانجاسانا هذا كفيل بأن يخلصك من العجز فى أداء وظائف الكلى والكبد والطحال ، وكذلك من عسر الهضم ومن القصور الجنسى . وهو الى جانب ذلك يساعد على تجديد نشاط جيوبك الأنفيــة ويجنبها أضرار العدوى . وفوق هذا وذاك فان هذا التمرين يولد فى كل جسمك الاحساس بنعمة الاسترخاء الذى يليه مباشرة ، مما يساعدك على أن تعيش فى ألفة ومتعة مع كل ما يحيط بك .

ثم ننتقل بعد ذلك الى تمرين « البهوجانجاسانا » أو وضع الثعبان . ولكى تؤدى هذا التمرين عليك أن تستلقى على صدرك فوق الأرض حتى تلمس جبهتك الأرض وتكون قدماك (وأصابعها) ممتدتين على الأرض كذلك ، ثم ضــع راحتى يديك الى جانب صدرك (انظر الشكل رقم ١٧) . ويتألف هذا التمرين أولا من رفع جبهتك ورقبتك الى ابعد ما تستطيع مستعينا فى ذلك بعضلات مؤخر السلسلة الفقرية .

ثم تبدأ بعد ذلك فى رفع صدرك عن الأرض محاولا أن تفعل ذلك ببطء على قدر الامكان واضغط راحتيك على الأرض وارفع الصدر والجذع وحدهما من على الأرض فقرة بعد أخرى من فقرات سلسلتك الفقرية (شكل ١٨) . والمهم فى هذا التمرين هو أن ترفع صدرك وحده تاركا رجليك من الخصر الى أصابع القدم فى وضع منبسط على الأرض . فاذا وصلت الى أقصى وضع يمكن أن تصل اليه دون أن ترفع ساقيك عن الأرض عدت الى وضعك الأصلى مرة أخرى ببطء كذلك ، فقرة بعد أخرى من فقرات سلسلتك الفقرية حتى يصبح جذعك وصدرك فوق الأرض تتلوهما جبهتك . كما فى الشكل رقم ١٧ .

ومن المفروض أن تمرين « البهوجانجاسانا » ، أو وضع (الثعبان) يعيد اليك شبابك وحيويتك ، **وتقوم السيدة انديرا غاندى ، رئيسة وزراء الهند ، بأداء هذا التمرين الى جانب غيره من التمرينات بانتظام ، فتولد فيها الطاقة الكبيرة التى تحتاج اليها فى القيام بأعباء مسئولياتها الضخمة .**
ويتعين عليك أن تؤدى تمرين « البهوجانجاسانا » ثلاث مرات لكن دون اجهاد ، كما يجب أن يكون التنفس من أول هذا التمرين حتى آخره عاديا وهادئا .

وثمة تمرين آخر على جانب كبير من الأهمية بالنسبة للسيدات . ذلك هو تمرين الفاجراسانا أو وضع « الرعد الصاعق » . ولأداء هذا التمرين عليك أن تجلس على الأرض وأن تطوى ساقيك من تحتك ، وعجزك مستقر فوق الكعبين وقدماك وأصابعهما منبسطة على الأرض ، وهى الجلسة التى تتخذ عادة عند أداء « الناماز » (التحية الهندية) . فاذا اتخذت هذا الوضع كان عليك أن تنحنى الى الأمام

حتى تلمس الارض بجبهتك بينما ذراعاك تمتدان من فوق راسك على الأرض (شكل رقم ١٩) . ويجب أن تبقى على هذا الوضع نحو دقيقتين أو ثلاثا . وبعد أن تستأنف وضع « الفاجراسانا » اجذب يديك الى الخلف وضعهما قرب أصابع قدمك وادفع رأسك الى الخلف بينما ذقنك متجهة نحو السقف (شكل رقم ٢٠) . وهنا كذلك يجب أن يكون التنفس هادئا وعن طريق معدتك . ابق على هذا الوضع نحو دقيقتين . ان هذا التمرين من أحسن التمرينات التى تساعد على تفريغ الأمعاء .

ولندرس الآن تمرين « أورد فانجاسانا » . أو وضع الجزء العلوى من الجسم . ولأداء هذا التمرين عليك أن تجلس على الأرض وساقاك ممتدتان أمامك فى خط مستقيم ، والقدمان (وأصابعهما) مضمومة الى بعضهما . انحن الى الأمام وحاول أن تمسك بأصابع قدميك بالابهام والسبابة وحدهما ، وامدد جسمك الى الأمام فى الوقت نفسه من الخصرين واجذب أصابع القدم نحوك . ثم تأتى بعد ذلك المرحلة الأخيرة من هذا التمرين حين تلمس ركبتيك وانت فى هذا الوضع المفرود **دون أن تثنيهما** بجبهتك (شكل رقم ٢١). وفى خلال هذا التمرين يجب أن يكون تنفسك عاديا وتكون ذراعاك وهما تجذبان أصابع قدميك الى جسمك منحنيتين قليلا ؛ ومرفقاك يكادان يلمسان جانبى رجليك عند الركبة . ومن اثر هذا التمرين انه ينشط الكلى والكبد والطحال وكيس الخصيتين ويساعد على الهضم وعلى تفريغ الأمعاء . ويجب أن تظل فى هذا الوضع من دقيقة الى دقيقتين .

ولكن عليك أن تذكر وأنت تؤدى كل هذه الآسانات أو الأوضاع انها ليست تمرينات جمناستيكية ، وانك لن تحصل

على أقصى فائدة من أى من هذه الأوضاع الا اذا أديته ببطء وفى حالة استرخاء كامل دون أن تحاول التظاهر بقـوتك . والقصد من هذه التمرينات هو تنشيط الأعضـاء المختلفة وتجديد الشباب فى مراكز النشاط من جسمك ، لا مجرد تنمية قوتك العضلية ، فان الهدف الأعلى من هذه التمرينات هو السعادة والائتلاف ، **لا القوة** .

وبينما يؤدى الانسان هذه الآسانات (الأوضاع) عليه أن يكون دائما منتبها لما يفعله **واعيا له** . فاذا كان يشكو من صداع أو من ألم فى العضلات أو المفاصل أو فى أى جزء آخر من جسمه فعلية أن يولى انتباهه لهذه الآلام ، فاذا فعل ذلك فهو لابد واجد ، بعد بعض المران على تركيز الانتباه ، أن الألم أو الصداع الذى يشكو منه سوف يختفى . وهكذا نان آلام المعدة والصداع ، وآلام الظهر والمفاصل سوف تنتهى كلها دون دواء عن طـريق هـذه التمرينات كلما ازدادت سيطرتك على جسمك .

والتركيز على حركات جسمك وعقلك مظهـر هام من مظاهر أوضاع اليوجا ، فأنت انما تحاول قبل كل شىء أن تحقق التآلف بين جسمك وعقلك ، أو بعبارة أخرى ، تحاول أن تدرك أن ما تعتبره « صـداما » بين عقلك وجسـمك لا وجود له فى الحقيقة ،اذ كلاهما جزء مصغر من الألفـة العظمى التى تسيطر على حياة العالم . نعم أن ادراك الوحدة بين العقل والجسم وبين كل ما يحيط بك هو الوسيلة لكى تكون الطاقة التى لا حد لها ، والسعادة وحدة الذكاء كلها ملك يدين .

وقد تحدثنا عند وصف تمرينات السوريا ناماسكار عن المانترات أو الأصوات التى تصـاحب اداء هذه التمرينات .

ولكل شخصية ، أو فرد من الأفراد ، صوت أو ذبذبات « خاصة » . وفى استطاعة الخبراء ان يميزوا على الفور نوع النغمة الأساسية ، أو الصوت الأساسى ، لكل فرد بمجرد أن ينظروا اليه ، وعلى أساس هذه النغمة أو الصوت عند أداء تمرينات السوريا ناماسكار أو أداء الأوضاع (الآسانات) يمكن استغلال المانترات أو الذبذبات كى تعود على الشخص بأكبر فائدة . فالتنفس الواعى يجدد حيوية الجسم . وتكرار النغمة ، أو الصوت ، تكرارا واعيا مدركا يمكن أن يعود على الجسم بقوة هائلة ويشفى من كثير من الأمراض والعلل . وقد استخدم الصوت ، أو الاسم ، استخداما واسعا فى كثير من العبادات على مدى العصور ، وقد شفى تكرار ذكر اسم الله بخشوع واخلاص بالفعل من كثير من الأمراض المستعصية التى كان يظن أنها غير قابلة للشفاء . ومثل هذا المبدأ ينطبق على تمرينات اليوجا كذلك . ففى أداء تمرينات السوريا ناماسكار تردد ست أنغام أساسية هى : هرام ــ هريم ــ هروم ــ هرايم ــ هراوم ــ هراه . وهذه الأنغام الأساسية تحوى جميع ذبذبات الصوت الممكنة. والحق ، أن ترديد الأصوات ، فى صمت أو جهر ، له اثر عظيم الفائدة . فلقد ظللت سنوات عديدة أتحاشى ترديد المانترات بصوت جهرى ، كما لو كنت أخجل من الجهر بها ، فقاسيت فى تلك المدة من أمراض البرد والسعال الشىء الكثير دون انقطاع تقريبا . وفى يوم من الأيام طلب الى أبى أن اجرب ترديد هذه المانترات بصوت مرتفع كى أنظف جيوب أنفى مما يعلق بها من جراثيم العدوى . فلم تمض ثلاثة أشهر حتى كانت جيوب أنفى قد تطهرت وكنت قد شفيت تماما من هذه العادة السخيفة ، عادة الاصابة بالسعال والزكام .

الفصل الرابع

الصّحة عن طريق الكلام

والآن ، ننتقل الى نقطة تبدو غامضة بل وربما صبيانية وغير مقبولة لدى القارىء الغربى كذلك . ولكن لا تسرع بقراءة هذا الفصل من الكتاب والتعليق عليه . اكتف لفترة من الوقت بالتمرينات وحدها . وبعدئذ ستأتى لحظة تصبح فيها أميل الى ادراك مانريد أن نقوله هنا بغير تحامل مبنى على أفكار مسبقة ، وعندها ربما طاب لك أن تجرب المعونة الاضافية التى يقدمها « الكلام » الى هذه التمرينات .

لقد عرف المفكرون والأطباء الهنود سر اكتساب الصحة عن طريق الكلام منذ أجيال عديدة ، وجعلوا منه بالفعل فنا جميلا . ومن العجيب حقا أن أكثر الناس لا يدرون ان الحبال الصوتية جزء من الجسم يحتاج بدوره الى التمرين مثل سائر الأجزاء . . فلماذا نتركها اذن ميتة خرساء بينما سائر أعضاء الجسم تشترك كلها فى نغم منسق ؟

وكل من درس الغناء يعلم جيدا مدى البهجة والانتعاش والتحكم فى النفس الذى يكتسبه المرء عن طريق الغناء ، ومدى الأثر الطيب الذى يحدثه فى الزور والصدر معا .

وانه لأمر طبيعى أن تسمع الرجل وهو يصفر ، والمرأة وهى تشدو أثناء العمل فى الحقل أو المنزل .

وفى بلادنا يعرف الملايين من الهنود تلك الطاقة العلاجية الرائعة التى تجدد الحياة نفسيا كما تجددها جسمانيا ، والتى ينطوى عليها المقطع الصوتى الذى يبدو لا معنى له وهو « أوم » . وكذلك الستة مقاطع « هرام ــ هريم ــ هروم ــ هرايم ــ هراوم ــ هراه » وهى المقاطع المعروفة باسم « مانترات بيجا » أو المانترات الاساسية .

ذلك أن ترديد هذه الأصوات السبعة بصوت جهورى واضح يؤثر فى الأجهزة الحيوية للجسم مثل القلب والمعدة والمخ ، وهو لا يؤدى وظيفة علاجيـة فحسب ، بل يؤدى وظيفة وقائية أيضا .

وينطق المقطع الصوتى الأول « أوم » مع اطالة الـ « أو » والـ « م » وبنفس ايقاع كلمة « دوم » ، الفاكهة المصرية المعروفة .

والمقطع الثانى « هرام » يجب أن ينطق بحيث تكون جميع حروفه مطولة . والنطق الصحيح له هو « هراااممم» ويجب أن تخرج « الهاء » ــ وهى حرف من حروف أقصى الحلق ــ من القلب . وعلى ذلك ، فان القلب يخفق بقوة فى كل مرة تنطق فيها بالمقطع « هرام » . ومن المعروف أن عملية تنقية الدم تتم فى داخل القلب ، والدم النقى الذى يسرع الى أى جزء مصاب فى الجسم انما يدفع به القلب كأنما هو مضخة . فاذا لم تتم تنقية الدم قبل أن يصل الى الجزء المصاب من الجسم استحال الوصـول الى النتيجة

المرجوة وهى الشفاء من الاصابة أو المرض . كذلك اذا ترك الدم غير النقى أو الملوث يدور فى أنحاء الجسم فان الجزء المصاب أو العليل سيزداد سوءا بدلا من أن يشفى . ومن هنا ، كان كل مقطع من مقاطع أو ترنيمات « المانترات » يبدأ بحرف « هـ » الذى يخرج من القلب فيجعله يخفق بشدة ، الأمر الذى يزيد من قدرته على دفع الدم النقى .

وكما أن كل مقطع من مقاطع « المانترات » يبدأ بالحرف الحلقى « هـ » فانه ينتهى كذلك بالحرف « م » الذى يخرج من الأنف مع ضم الشفاه . والتنفس العادى ــ كما هــو معروف ــ يحدث عن طريق الأنف . وهذا التنفس هــو الذى يساعد على عملية تنقية الدم . فالأوكسجين الذى يدخل مع الشهيق يتفاعل مع الدم الذى تأتى به الأوردة فيكتسب النقاء واللون الأحمر ، ثم يخــرج ثانى اكسيد الكربون من الدم غير النقى مع هواء الزفير . وبما أن التنفس يتم ــ كما أسلفنا ــ عن طريق الأنف والقصبة الهوائية ، فمن الواجب حماية هذين العضوين من العلل والأمراض ــ وهكذا ينتهى كل مقطع من مقاطع المانترات بالحرف الأنفى المطول (ممم) لكى يجعل الأنف والقصبة الهوائية تنتفضان وتحتفظان بسلامتهما .

كذلك ، فى كل مقطع من مقاطع المانترات نجد الحرف اللسانى « ر » بين الحرف الحلقى الأول « هـ » والحرف الأنفى الأخير « م » . وهو حرف ساكن لا يقل أهمية عن المقطع الصوتى « أوم » . فالذى يحدث عند نطق الـ « ر » أن اللسان يربت على الجزء الأمامى من سقف الفم فيحدث ذبذبات لطيفة فى المخ . وهكذا فان نطق المقاطع الصوتية هرام هريم .. الخ يقوى القلب والقصبة الهــوائية والمخ

ويحدث بها ذبذبات مستحبة وهى ثلاثة من أهم الأعضاء الحيوية بالجسم ويتوقف على سلامتها بقاء الجسم قويا .

وعند ترديد مقاطع المانترات يجب على المرء أن يفتح فمه عند نطق الـ « هـ » وأن يضم شفتيه عند الـ « م » .

وفى هذا المعنى يوجد بيت من الشعر باللغةالسنسكريتية يقول ما معناه (ان مجرد نطق « را » فى « هرام » يفتح الفم فيخرج منه سم الأثم ، ثم تأتى الـ « م » الساكنة فتقوم بوظيفة الباب ، وتغلق الشفتين حتى لا يعود السم ثانية) .

فضلا عن ذلك فان الحرف المتحرك « ا » فى « هرام » يقوى الضلوع ويطهر القناة الهضمية من السموم ويطرد الخمول وينشط الجزء العلوى من الرئتين فيقويهما . وقد ثبت بالدليل أن ترديد مقطع « هرام » يساعد على الشفاء من الربو والنزلات الشعبية ويقلل قابلية الجسم للاصابة بمرض السل .

وتطويل حرف « ى » المتحرك فى « هريم » مثلما نقول فى « حريم » أو « كريم » ينعش عمل الزور وسقف الحلق والأنف والجزء العلوى من القلب ، كذلك فان ترديد مقطع « هريم » يطهر قناتى التنفس والهضم من البلغم الذى يفرز فيهما أو يتراكم عليهما . وقد تجد نفسك فى حاجة أحيانا ؛ ان لم يكن فى معظم الأحيان ، بعد انتهاء الدورة الأولى أو الثانية من تمرينات « السوريا ناماسكار » الى طرد المواد المخاطية التى تتجمع فى الأنف أو الزور أو الفم ، ولكن ممرات التنفس لا تلبث أن تتطهر تماما بعد نحو دورتين .

وكذلك الصوت المتحرك الممدود فى « هروم » مثلما نقول فى « كروم » أو « يروم » ينشط وينعش الكبد والطحال والمعدة والأمعاء وينقص من حجم البطن . وتستطيع السيدات اللائى يعانين من الاضطرابات المزمنة فى المنطقة السفلى من البطن أن يحققن فائدة ملحوظة بترديد مقطع « هروم » بصوت جهورى ملىء .

وصوت الحرف المتحرك المركب « اى » فى « هرايم » على وزن « هانم » أو « حاتم » ، ينشط الكلى ، وترديده اثناء تأدية تمرينات « السوريا ناماسكار » يساعد على أدرار البول .

كذلك الحرف المتحرك المركب « أو » فى المقطع « هراوم » على وزن « قاوم » أو « قادم » يؤثر فى المستقيم والشرج ويساعدهما عى القيام بوظيفتهما كما ينبغى .

وهكذا ، فان كل هذه الأصوات التى تبدو وكأنها لا معنى لها تسبب اهتزازات معينة فى أجزاء حيوية ومختلفة من الجسم ، فتنعشها ، وتطهر الدم ، فتساعد بذلك على طرد الأمراض والعلل والاضطرابات المختلفة فى تلك المناطق .

وفيما يلى جدول يساعدك على تذكر الطريقة الصحيحة لنطق هذه المقاطع الصوتية الشافية مع ملاحظة أن الهاء الأولى فى جميع المقاطع عليها « سكون » عند النطق بها .

أوم على وزن دوم
هرام على وزن حرام
هريم على وزن حريم

هروم على وزن كروم
هرايم على وزن هائم أو حاتم
هراوم على وزن قاوم أو قادم
هراه على وزن شفاه أو مناه

ويجب أن تردد هذه المقاطع الصوتية بصوت جهورى واضح بمجرد اتخاذ الوضع الأول فى كل تمرين من تمرينات « السوريا ناماسكار » .

وفيما يلى بيان موجز بمقاطع المانترات التى نقترح على المبتدئين ترديدها . ومن المستحسن أن تعد معها تمرينات « السوريا ناماسكار » على النحو التالى :

١ – أوم هرام	(فى التمرين الأول)
٢ – أوم هريم	(فى التمرين الثانى)
٣ – أوم هروم	(فى التمرين الثالث)
٤ – أوم هرايم	(فى التمرين الرابع)
٥ – أوم هراوم	(فى التمرين الخامس)
٦ – أوم هراه	(فى التمرين السادس)
٧ – أوم هرام	(فى التمرين السابع)
٨ – أوم هريم	(فى التمرين الثامن)
٩ – أوم هروم	(فى التمرين التاسع)
١٠ – أوم هرايم	(فى التمرين العاشر)
١١ – أوم هراوم	(فى التمرين الحادى عشر)
١٢ – أوم هراه	(فى التمرين الثانى عشر)
١٣ – أوم هرام هريم	(فى التمرين الثالث عشر)
١٤ – أوم هروم هرايم	(فى التمرين الرابع عشر)
١٥ – أوم هراوم هراه	(فى التمرين الخامس عشر)

أوم هرام هريم — ١٦ (فى التمرين السادس عشر)
أوم هروم هرايم — ١٧ (فى التمرين السابع عشر)
أوم هراوم هراه — ١٨ (فى التمرين الثامن عشر)
أوم هرام هريم هروم هرايم — ١٩
(فى التمرين التاسع عشر)
أوم هراوم هراه هرام هريم — ٢٠
(فى التمرين العشرين)
أوم هرام هريم هروم هرايم — ٢١
(فى التمرين الحادى والعشرين)
أوم هراوم هراه هرام هريم — ٢٢
(فى التمرين الثانى والعشرين)
أوم هروم هرايم هراوم هراه هرام — ٢٣
(فى التمرين الثالث والعشرين)
أوم هريم هروم هرايم هراوم هراه — ٢٤
(فى التمرين الرابع والعشرين)

المانترات

لقد أجمعت الآراء ، فيما يختص بالأداء الصحيح لتمرينات « السوريا ناماسكار » على أن المانترات جزء اساسى من هذه التمرينات ، وأن ترديد بعض الأصوات المعينة بصوت جهورى وبطريقة منتظمة الايقاع مع ترديد أسماء الشمس جزء رئيسى وهام من هذه التمرينات . فضلا عن ذلك فان هذه المانترات لا غنى عنها كوسيلة لتنبيه العقل وضبط نفمه ، أو بعبارة أخرى كوسيلة فعالة لتحقيق « اليقظة المتنبهة » .

وقد ظلت « البيجا مانترات » — أو الأصوات الأساسية تمارس فى الهند قرونا عديدة ، على أن من الواجب على المرء

وهو يردد المانترات أن يظل انتباهه مركزا على الصوت ، وان امكنه ، على معانى الأصوات التى يرددها كذلك ، وان كان الصوت ، أو بعبارة أخرى ، « الاهتزازات » التى تصدر عنه ، هو الذى يخلق الطاقة ويسبب النشاط . والواقع ان كل شيء حي ان هو الا اهتزازات .

لذلك فان البيجا مانترات هى أصوات أساسية تثير اهتزازات معينة فى الجسم حين يرددها الانسان بطريقة سليمة ، سواء كان لها معنى أساسى أو لم يكن . كل ما فى الأمر أنها تحدث اهتزازات تؤثر فى العقل والادراك وتضفى عليهما معا حيوية ونشاطا . ولذلك فبغير المانترات لن تكون تمارين « السوريا ناماسكار » تامة أو كاملة .

الأصوات المساعدة

يلاحظ أن مقاطع « المانترات » تطول كلما تقترب نهاية دورة « السوريا ناماسكار » . والغرض من ذلك اطالة فترة الراحة والتنفس العادى حتى لا يلهث المرء مهما كان عـدد الدورات التى يؤديها .

وفيما يلى نقدم لمن يهمهم الأمر عموما الطريقـة التى يمارسها عدد كبير من الناس ، وهى الطريقة التى تتضمن اضافة أسماء الشمس الاثنى عشر باللغة السنسكريتية الى مقاطع المانترات أثناء ترديدها ، مما يطيل فى فترات الراحة بين التمرينات ، ويساعد على مضاعفة الاستفادة من تمارين الكلام .

وأسماء الشمس هى :

ميترايا ناماه ... (أحنيت رأسى لك ياصديق الجميع)
رافاى ناماه ... (أحنيت رأسى لك يا من يحمـده الجميع)
سوريايا ناماه ... (أحنيت رأسى لك ياهادى الجميع)
بهانافى ناماه ... (أحنست رأسى لك يا واهب الجمال)

خاجايا ناماه ... (أحنيت راسى لك يا منقذ الحواس)
بوشنى ناماه ... (أحنيت رأسى لك يا منعش الحياة)
هيرانيا جاربهايا ناماه ... (أحنيت رأسى لك يا باعث الشجاعة)
ماريتشاى ناماه ... (أحنيت رأسى لك ياقاهر المرض)
اديتيايا ناماه ... (أحنيت رأسى لك يا ملهم المحبة)
سافيتر ناماه ... (أحنيت رأسى لك يا واهب الحياة)
أركايا ناماه ... (أحنيت رأسى لك يا باعث الرهبة)
بهاسكارايا ناماه ... (أحنيت رأسى لك يامصدر النور)

وفيما يلى طريقة موجزة لاستخدام أسماء الشمس وهى تصلح للمسيحيين والهندوس وغير الهندوس والمجوس والمسلمين وجميع أصحاب الديانات الأخرى .

ــ ردد المقطع الصوتى « أوم » مرة أو مرتين أو أكثر كلما كررت الأصوات .

ــ قبل النطق باسم واحد من أسماء الشمس ، أسبقه بمقطع واحد من مقاطع المانترات وأسبق اسمين من أسماء الشمس بمقطعين من المانترات ، وأربعة أسماء بأربعة مقاطع ، ومع الاثنى عشر أسما ردد مقاطع المانترات الستة دفعتين .

فمثلا فى هذا الجدول نحن نسبق كل اسم من أسماء الشمس بمقطع واحد من المانترات ــ ولكن لما كانت أسماء الشمس اثنى عشرة والمانترات ست فقط فاننا نكرر المانترات :

١ ــ أوم هرام ــ ميترايا ناماه
٢ ــ أوم هريم ــ رافاى ناماه

٣ — أوم هروم — سوريايا ناماه
٤ — أوم هرايم — بهانافى ناماه
٥ — أوم هراوم — خاجايا ناماه
٦ — أوم هراه — بوشنى ناماه
٧ — أوم هرام — هيرانيا جاربهايا ناماه
٨ — أوم هريم — ماريتشاى ناماه
٩ — أوم هروم — أديتيايا ناماه
١٠ — أوم هرايم — سافيتر ناماه
١١ — أوم هراوم — أركايا ناماه
١٢ — أوم هراه — بهاسكارايا ناماه

وتستغرق الدورة الواحدة بمصاحبة هـذه التمارين الصوتية ثمانى دقائق .

على أننا نود قبل الانتهاء من هذا الفصل من الكتاب أن نقول بضع كلمات عن تعاليمنا القديمة .

ففى هذه الأيام التى تسيطر فيها الآلة على حياتنا يحلو لبعض من فقدوا قدراتهم الذاتية الخلاقة أن يتهكموا بثقافة شعوبهم القديمة ، سواء كانت هذه الثقافة هندية أو غـير هندية .

ذلك أن أكثرهم تسيطر عليـه فكرة خاطئـة هى أنه لو كانت حضارتهم القديمة صالحة لما انحدر بهم الحال الى الوضع المؤسف الذى هم فيه الآن .

ومن جهة أخرى ، يبدو أن الذين يعكفون على دراسة تراثنا القديم فيعرفون قدره ما زالوا عاجزين حتى الآن عن

عرض ما درسوه بالصورة التى تجعله مقبولا ومتمشيا مع العلوم الطبية والصحية الحديثة .

لقد رأينا «كوى» وهو يعلمنا « الفايا » ــ أى الاستغراق الكامل فى تأمل فكرة معينة ، ورأينا « هادوك » Haddock وهو يبين لنا أهمية قوة الارادة و « وليام جيمس » M. James وهو يفتح أعيننا على مغزى سيطرة العقل **وان كل من يطالع أعمال هؤلاء الرجال ولو عن طريق الاستطلاع لابد أن يذهله هذا التوافق الغريب بين ما كتبه هؤلاء وبين تعاليم حكماء الهند القدامى .**

نعم ... لقد استطاع حكماؤنا ، وهم عزل من كل الأجهزة الميكانيكية التى يهيئها العلم الحديث ، أن يحققوا كثيرا من الاكتشافات السابقة على عصرهم .

وقد لا يعرف معظم قرائنا أن « الكسطرة » ــ (أداة استخراج البول) ــ قد ورد ذكرها فى « الأتارفا فيداى » التى يرجع تاريخها الى مالا يقل عن ٣٠٠٠ سنة قبل الميلاد ، وأن الجراحين فى عهد « ريجفيدا » توصلوا الى تركيب ساق معدنية لاحدى السيدات كى تستطيع المشىء بها .

كذلك يبدو أن الحكماء القدامى كانوا يعرفون ضروبا من الرياضيات العليا ، وكان يحلو لهم استعمال عبارة رياضية نسوقها فيما يلى : « اذا طرحنا ما لا نهاية من ما لا نهاية كانت النتيجة ما لا نهاية » .

وفى أساطير « البورانا » قصة تقول ان « سوما » تزوج بنات المجموعة الفلكية « داكشا » السبعة والعشرين ، فانجبه أربعة منهن الكواكب الأربعة مارس وعطارد والمشترى

والزهرة . وقد استطاع الفلكى العظيم « بنتلى » Bentley ان يقرأ فى هذه الزيجات اشارة خفية الى علاقة القمربكواكب هذه المجموعات . ثم جاء « هيندمان » Hindman فأخذ يجرى الدراسات للتأكد من صحة استنتاج بنتلى . ويمكن القول الآن عن ثقة بأن أسطورة « البورانا » تشير بالفعل الى ظواهر فلكية وقعت خلال ستة عشر شهرا فيما بين عامى ١٤٢٤ و ١٤٢٣ قبل الميلاد .

كذلك تنبئنا شـــهادة المؤرخين اليونانيين انه كان فى البنجاب أيام الاسكندر الأكبر أطباء يستطيعون علاج عضة الثعبان بنجـــاح ، وأن الاسكندر الأكبر قد اضـطر الى استخدامهم عندما اعترف له أطباؤه المقدونيون بعجزهم عن علاج مثل هذه الحالات .

ويمكننا أن نسوق المزيد من الأمثلة التى لا حصر لهــا على العــلوم الهندسية العريقــة التى اكتشفت وما زالت تكتشف عن غير قصد على يد العلماء المحدثين لولا ضيق المجال .

لقد اتهم البراهمة ـــ ان خطأ أو صوابا ـــ بحرصهم على اخفاء حكمتهم . واذا كان ليس من حقى أن أحكم على مدى صحة هذه التهمة فانى أعتقد على الأقل انه لا يوجد اليوم شىء يسعدنا أكبر من أن نرى العالم بأسره وقد انتفع بثمار حضارتنا القديمة .

فلقد كان لحكماء اليوجا وعلمائها فى الهند فى العصور القديمة دراية واسعة بفن الذبذبات ، أو النادا ، أو المانترا . لقد توصلوا الى ان جميع المخلوقات وأن كل ما يستطيع

أن يمارسه الانسان ان هو الا ذبذبات وهذا ما اثبته العلم الحديث . فلقد كان الهنود القدماء يعتقدون أن الله وهـو بوروشا العلى هو دون سواه المسيطر الذى لا يتحرك ، وأن كل المخلوقات ان هى الا حركة وانها دائما فى تغير مستمر — أو « براكريتى » . ومن ثم فان العالم المادى ان هـو الا « براكريتى » . ذلك أن الذبذبات على اختلاف أنواعها تحدث أشياء مختلفة كما نراها أو نسمعها أو نتذوقها .. فاللون ، كما نعلم ، هو ذبذبات ، كذلك الفكر والأحاسيس. حتى الأشياء المادية الصلبة مثل الكرسى أو المنضدة أو الحجر فى ذبذبة دائمة . ويستعين العلم الحديث بالذبذبات لرؤية الأشـياء البعيدة ، أو لشـفاء بعض الأمراض ، أو لتحطيم الذرة . وبناء على ذلك فان الذبذبات قادرة على توليـد الطاقة ، بل هى تولدها بالفعل . واذن فالطـاقة حركة — ذبذبات . فالأصوات التى تحدثها بطريقة معينة حتى ولو كان مصدرها آلة ناقصة كالانسان يمكن أن تنشط وتثير الاحساس فى شخصية الانسان ، وفى كل جسمه وقوته . وهكذا فان « المانترات » اذا اديت بطريقـة سليمة فانهـا خليقـة بأن تبعث فيك النشـاط بطريقة تشـدك وتربطك بمصادر أخرى من مصادر الطاقة .

وبعض مقاطع « البيجا مانترات » هى أصوات أساسية ظل كثير من الناس يستعملونها فيمـا مضى فانبعثت فيهم « طاقات جديدة » ، أطلقوا عليها « سيدها مانترات » أى « أصوات تبعث على النشـاط » . و « المانترات » المستعملة فى « السوريا ناماسكار » هى من هذا النوع . ولذلك فان ترديد هذه الكلمات بصـوت عال وواضـح ، وفى اخلاص وورع ، من شأنه أن يكفل أقصى فائدة لمن يرددها ، وقـد يكون ذلك بغية الاستعانة بها على الشفاء من مرض ، أو على

الطمأنينة وضبط النفس ، أو على التخلص من « الجهل » الذى ينحدر بالانسان فى كل اتجاه فيتسبب عن ذلك التوتر الذى يعيش فيه الناس فى الوقت الحاضر .

وقد سبق لنا أن قلنا أن أداء « السوريا ناماسكار » يجدد الحياة بل هو يغير من شخصية الانسان . والآن فلندرس هذه الحقيقة بشىء من التفصيل .

ففى هذا العالم الذى نعيش فيه اليوم وتسوده رهفة الاحساس ، والجلبة ، والسرعة أصبحت حياة الانسان تتسم بانعدام الطمأنينة ، والخوف ، والعزلة . فهو يبحث عن الجمال والتناسق والسعادة ، ولكنه وقد افتقد القدرة على السكون ، يجد نفسه وقد تجاذبته الأحاسيس فى كل اتجاه . ولذلك فهو فى نضال مستمر ، وفى صدام لا ينقطع . وهو لن يستطيع أن يدرك الأبعاد الحقيقية للحياة أو يتفهم مكانه الحقيقى فى هذا الكون الا اذا استطاع أن يبطىء من عملياته العقلية . نعم فهو اذا استطاع أن يسكن قليلا وأن يراقب نفسه ويراقب عملياته العقلية فترة وجيزة كل يوم فسوف يتعلم كيف يحصل على الهدوء الداخلى وبذلك يجد الاتساق وجمال الحياة اللذين حرم منهما .

ان الجمال والاتساق والنعيم كلها موجودة من حولنا وفى داخلنا . ولكن لأن عقولنا لا تهدأ فاننا لا ندركها ونعجز عن أن نتجاوب معها .

ان كل تمرين يجب أن يعمل على تقوية شخصية الانسان . فالشخصية البشرية تتألف من مزيج واسع من الأحاسيس يتراوح من الأحاسيس الخشنة الى

الأحاسيس الرقيقة ، ومن عناصر الجسم الضعيفة الى عناصره القوية . أما العناصر الخشنة فهى العضلات ، والعظام ، والدم ، والجهاز التنفسى ، والجهاز الهضمى . ولكن هناك كذلك الجهاز العصبى ، والجهاز السمباتى ، والجهاز فوق السمبتاوى ، وهى تتألف من أجزاء الجسم المتشابكة وتؤثر على جهاز الغدد الصماء ، كالغدد الدرقية ، والغدد النخامية ، والغدد الصنوبرية والغدد الادرينالية (الغدة فوق الكلى) وعصارات الكبد البنكرياسية وغيرها . والتمرين الكامل هو الذى يؤدى الى تقوية معظم هذه الأجزاء . وتمارين « سوريا ناماسكار » تؤدى الى ذلك كله فى بساطة وبتأثير ملحوظ .

والحركات الجسمانية تنشط أجهزة الجسم الخشنة ، والتنفس السليم المنظم يدفع الحيوية والقوة الى الجهاز العصبى والى كل أجهزة الغدد الصماء . (وسنرى بعد قليل كيف يتم ذلك وفى أى الأوضاع) . وعن طريق ترديد كلمات البيجا مانترات يتم توجيه النشاط العقلى وتركيزه — وبذلك يمكن التخلص من التوتر الذى ينتاب العقل .

ففى الوضع الثانى : اذا نفذ بدقة — تلمس الجبهة الركبتين وتلمس الذقن أعلى الصدر ويطرد الانسان هواء الزفير كلية — وفى خلال هذا الوضع الذى تكون عليه الرأس والرقبة ، يجرى الدم بانطلاق الى الغدد النخامية والصنوبرية فى داخل الجمجمة ، والى الغدد الدرقية والغدد فوق الدرقية فى الرقبة ، وفى ذلك تنشيط لها كلها . واذا كان الانسان فى نفس الوقت متنبها الى تلك الأجزاء من الجسم ومدركا بفكره لها فسيجنى من وراء ذلك فائدة لا حد لها .

وفى الوضع الثالث : تكون احدى الساقين مشدودة الى الخلف وكذلك الرأس قدر المستطاع . وهذا الوضع كذلك ينشط غدد الرقبة ولكن فى اتجاه عكسى . اما المعدة فتكون مشدودة الى الداخل بقوة وهذا ينشط العمود الفقرى والبنكرياس والكبد .

اما الوضع الرابع : فلابد من بذل مجهود لكى تلمس الكعبان الأرض ، وتلمس الذقن أعلى الصدر . كل هذا من شأنه فرد جانب العمود الفقرى بأجمعه ، وتنشيط الدورة الدموية الى أجزاء الجسم المختلفة التى تقع امامها مباشرة .

كذلك فى الوضعين الخامس والسادس : فانهما ينشطان المناطق الهامة فى جميع اجزاء الجسم : الراس والرقبة والصدر والبطن والعجز ، وكذلك الغدد التناسلية .

ومن ثم فان تمرينات « السوريا ناماسكار » اذا اداها الانسان بدقة واخلاص ترتفع بالجسم لتوائمه مع مصدر من أهم مصادر الطاقة الكونية ــ وهى الشمس ، التى من اجلها اخترع علماء الهند الروحانيون هذه التمرينات تبجيلا لها . فاذا ارتفعت الى مصادر الطاقة الكونية وتواءمت معها فماذا عسى يمكن أن يكون مستحيلا عليك ؟ انك ستعيش حينئذ حياة نعيم خالد مع الجمال والتناسق فى هذا الكون الأبدى وسترى أن الحد الفاصل بين ما هو « أنا » وما هو غير « أنا » وهو سبب كل النزاع والفوضى فى هذا الكون يزول ويتلاشى ويحل محله الحب والتعاطف . وفى امكان « السوريا ناماسكار » أن ترشدك الى ادراك هذه القوة . فلم لا تحاول تجربتها وتتحقق بنفسك ما اذا كان هذا صحيحا أم غير صحيح ؟ ان عشر دقائق كل صباح كافية لهذا الغرض وفى امكانك البدء فورا .

فاذا ثابرت باخلاص على أداء تمرين « السوريا ناماسكار » فسوف تلاحظ فى مدى ثلاثة أشهر تغيرا فى نفسك وفى كل ما حولك — ستشعر بالراحة لما تؤديه وظائف جسمك ، كالأكل والهضم والنوم والقيام بعملك اليومى وما الى ذلك . وستجد كذلك أنك أصبحت أكثر تيقظا من الناحية الذهنية ، بل وستشعر بسعادة كبرى فى حياتك . ستجد نفسك مندمجا بالكلية مع زينة الحياة وطيباتها ، وسيكون ما يعنيه وجود تلك الشجرة أو تلك السحابة ، أو هذا النسيم ، أو هذا الطفل أو أى رجل عجوز ؛ حتى الحجر الملقى على الأرض ، ستجد له معنى لا تدركه الآن وستشعر فى قرارة نفسك وفى أى مكان بالطاقة التى تنبعث من هذا الكون . وبالتالى ستبدأ فى أن تفطن الى أن كل شىء حى أو غير حى ليس مغايرا أو مختلفا عنك . بل ولربما كنت أنت هذا الكائن . حينئذ لن يكون هناك صدام أو توتر ، ولن تجد بعد ذلك حاجة الى الجرى وراء الأحاسيس الأخرى . ولن يكون هناك داع لأن تملأ نفسك باحساس معين أو تشعر بالقوة أو الكبرياء أو الرفاهية لأنها كلها ملك يديك ، ولأن كل ما هو موجود **فهو أنت** . واذن فلا حاجة الى التكالب والاستمساك بأى شىء .

الفصل الخامس

علاج الإمساك

اننا اذ نخصص لموضوع الامساك فصلا بأكمله ، فما ذلك الا لأننا نؤمن بأن الامساك عدو من ألد أعداء الجنس البشرى .

والامساك حالة لا تتم فيها عملية تفريغ الأمعاء كما يجب ، سواء من حيث الكمية المفرغة أو عدد مراتها ، مما يترتب عليه احتفاظ الأمعاء بشكل أو آخر ببعض الفضلات .

ومن العجيب أن الحضارة الحديثة بكل ما حققته من انتصارات على الطبيعة ما تزال عاجزة عن كفالة الصحة الدائمة للانسان المتحضر ، بل لعل الأمر على العكس من ذلك . اذ زادت حالات المرض فى ظل الحضارة الحديثة زيادة هائلة .

ولو أردنا أن نجد كلمة واحدة تستطيع أن تعبر عن مجموعة كاملة من مختلف الأمراض التى يشكو منها الانسان الحديث لكانت هذه الكلمة هى « الامساك » .

فالامساك هو السبب فى نسبة كبيرة من العلل ، حيث

يؤدى الى انتشار السموم القاتلة الناجمة عن فضلات الطعام فى جميع أنحاء الجسم فتهاجمه فى أضعف موضع تجده ، أيا كان هذا الموضع .

وهذه السموم التى ينتجها الامساك تمهد الأرض لنمو كثير من الأمراض المهلكة . غير أن الدهاليز الخفيــة التى يختفى فيها الامساك من الخبث بحيث يكون المرء فى معظم الأحيان جاهلا بوجوده ، اذ لا يكاد يشعر بأى عارض غير عادى .

وهناك ألف سبب وسبب يؤدى الى الامساك ، وجميعها من الناحية العملية مما يمكن تجنبه أو الشفاء منه ، غير أنها كلها يمكن أن نرجعها الى أصل واحد ، هو التغذية الخاطئة أو الافراط فى الطعام وعدم ممارســة التمرينات البدنيــة المناسبة .

والذى لا نزاع فيه أن قليلين هم أولئك الذين ينعمون بالصحة الكاملة على الدوام . وتستطيع انت بنفسك أن تتحقق من هذه الحقيقة . فما أكثر المرات التى تحس فيها بالهبوط ، أى لا تكون مريضا ومع ذلك تشعر بأنك لست سليما مائة فى المائة ! على أن العلم يستطيع اليوم أن يقول لك لماذا ... انها التغذية الخاطئة أو الافراط فى الأكل وعدم اتباع التمرينات الرياضية .

ولكن كيف نغير هذه الحالة ؟ هل نلجأ الى العقاقير ؟ ان الناس فى العادة يستعينون بالأدوية لعــلاج الامساك . ولكن الأدوية أقرب الى ادامة العلة منها الى ازالتها . وفى رأينا أنه من الحماقة أن يعتقد المرء أن العقاقير تشفى من

الأمراض . بل ان هذا الاعتقاد فى حد ذاته من العوامل التى تساعد على وجود أسوأ أشكال الامساك .

ان التدريب البدنى المناسب ، مصحوبا بالتغذية التى تحقق التوازن فى الطعام ، لا غيرهما ، هو السبيل الذى يحول دون الامساك ويبرىء المرء منه . ولما كان أكثر ما يصيب الانسان المتحضر انما مصدره الامساك أكثر من أية علة أخرى ، فان أى نوع من التدريب البدنى يحول دونه ويشفى منه جدير بأن ينظر اليه على أنه نعمة كبرى لا تقدر بثمن .

وهنا نقول ان تمرينات « السوريا ناماسكار » معدة ومدروسة بامعان بحيث تجعل عضلات البطن وسائر الجهاز الهضمى تتحرك حركات معينة تؤدى الى تنشيط الحركة الدودية للأمعاء التى يتوقف عليها وحدها طرد الفضلات طردا كاملا .

ومن المعروف أن عضلات جدار البطن على ما لها من أهمية كبرى هى أكثر عضلات الجسم تعرضا للاهمال وعدم المران من جانب الرجال والنساء العاديين الذين تتسم حياتهم بأنها حياة قعود بعيدة عن الحركة .

على أن معظم أوضاع تمرينات « السوريا ناماسكار » مصممة بحيث تجعل جدران البطن تتمدد وتتقلص فى حركة منتظمة هى فى الحق أفضل ما يساعد على تصفية القولون تماما . وجدير بنا هنا أن نؤكد هذه الصفة الأساسية التى تمتاز بها تمرينات « السوريا ناماسكار » عن غيرها من جميع أنواع التمارين الأخرى ــ وهى أنها تتابع حركات المد والتقلص بشكل تنفرد به وحدها دون سائر التمرينات .

وقـد تسأل : ما حاجتى الى تمرينـات « السـوريا ناماسكار » وانا أؤدى طوال اليوم أعمـالا تعادل كثيرا من التمرينات ؟

وأفضل اجابة على هـذا السؤال أن تنظر الى نفسك وتتأمل الحالة الجسمانية التى أنت عليها لكى تعلم أنك لست فى أفضل صورة بدنية أو ذهنية . والسبب هو أنك لا تمارس النوع الصحيح من التمرينات الرياضـية . فتمرينـات « السوريا ناماسكار » لا تقتصر فائدتها على تهيئة الأعضـاء للقيام بوظائفها كما ينبغى فحسب ، وانما تبنى جسمك كله من جديد ، الأمر الذى لا يستطيع أى عمل يومى أن يحققه لأنه ، أيا كان نوعه ، لا يؤثر الا فى أجزاء معينة من الجسم على حساب الأجزاء الأخرى .

وقد كان الامساك يبدو فى حالتنا على أنه مرض وراثى انتقل من الأبناء الى الآباء وأصـبح ظاهرة عامة فى الأسرة كلها . ولعله كان راجعا فى الأساس الى استمرار الوقوع فى نفس الأخطاء المتعلقة بالصحة أو بالتغذية من جيل الى جيل .

فلما وجدنا أنفسـنا ما زلنا نعانى من الامساك بعـد سنوات طويلة من المثابرة على أنواع أخرى من التمرينـات غير « السوريا ناماسكار » أيقنا أنه داء وراثى لا سبيل لنا الى تجنبه .

وكان من نتائج هـذا الداء أن أصبنا بالبواسير ، حيث تخلصنا منها بعملية جراحية عام ١٩٠٩ . وبالطبع ، ارتحنا كثيرا بعد ازالة البواسير ولكن الامساك ظل ملازما لنا .

الى ان بدأنا نمارس تمرينات « السوريا ناماسكار »
فاذا بالامساك اللعين يتلاشى شيئا فشيئا حتى قضى عليه
تماما بعد سنوات قليلة . ونحن الآن مبرءون منه كلية ،
رغم ما هو معروف من أن الامساك عارض ملازم للتقدم فى
السن . غير أن الذى لا شك فيه ، أننا كنا نكون اكثر عافية
وقوة ، لو اننا بدأنا نمارس تمرينات « السوريا ناماسكار »
ونحن فى سن الصبا .

الدرن

لابد لنا كذلك من أن نخصص فصلا كاملا لمرض خطير آخر يصيب الجسم البشرى ، الا وهو الدرن ؛ ونعنى بهذا المصطلح تدرن الشعب أو الرئة .

ويقول علماء الجراثيم أن السل ينجم عن نوع من الجراثيم الميكروسكوبية اسمها **الباسيلات الدرنية** ، فقد لوحظ أنه متى أصيب اى جزء من الجسم بالدرن ظهرت فيه ملايين لا حصر لها من هذا الميكروب . غير أنهم يقولون فى نفس الوقت أن الشخص اذا كانت له قدرة على المقاومة فانه لا يتأثر بهذه الجراثيم . وبالتالى ، فان الجسم متى زادت قدرته على المقاومة أصبح لا خوف عليه من هذه **الباسيلات** والسل الذى يترتب عليها .

على أنه من الممكن أن تزداد قوة المقاومة بفضل تمرينات « السوريا ناماسكار » .

فان الباسيلات الدرنية لن تكون ذات خطر ملحوظ ما لم تكن التربة ممهدة لاستشرائها اصلا .

فالجراثيم من مختلف الأنواع ، مثل جراثيم الدفتريا والتيفوئيد والملاريا والسل الرئوى ، موجودة دائما حتى لدى الأشخاص الأصحاء فى الزور والبصاق . ومن ثم فان سكان المدن يستنشقون ويتلقون كل يوم ملايين عديدة من هذه الجراثيم ، غير أن البعض يستطيع أن يقاومها بينما البعض الآخر ينوء تحتها .

ومن هنا ، فان ما نريد أن نؤكده بقوة هو أنك باكتسابك الصحة الطيبة والقدرة على المقاومة التى تستطيع أن تزودك بها تمرينات « السوريا ناماسكار » لن تكون بك حاجة الى الخوف اطلاقا من هذه الجراثيم .

وتقول الاحصائيات أن خمس عدد الجنس البشرى لديهم قابلية للاصابة بالدرن .

« ومنذ سنوات طويلة وأشهر علماء الطب يفتشون عن دواء ناجح لهذا المرض . وهم ما زالوا يبحثون بينما الانسانية تنتظر » .

والملاحظ أن تعود النوم ليلا فى العراء والعيش نهارا فى الهواء الطلق ، وان كان يساعد بشكل ملحوظ على علاج السل والوقاية منه ، لم يؤد الى النتيجة المنشودة .

أما الدواء الوحيد الذى لا يخطىء فى علاج الدرن والوقاية منه فهو تطبيق الطريقة الصحيحة للتنفس .

ان اصطلاح « التنفس العميق » يعنى به فى العادة أن يملأ المرء رئتيه بالهواء بقصد زيادة سعتها . غير أن سر

التنفس العميق لا يكمن فى طريقة الشهيق بقدر ما يكمن فى طريقة الزفير .

والطريقة المثلى للزفير كما شرحها كافة ثقاتنا من أمثال باتانجالى ، وياجنا فالكيلا، وفاسيستا ، وهاتا ــ يوجا ــ براديبيكا ، وأمريتا ــ بندو ــ أوبانيشاد ، وغيرهم ، هى ان تخرج الهواء ببطء من خلال الأنف وحده مع ضغط المعدة الى الداخل الى اقصى ما يمكن حتى يطرد كل الهواء المحمل بالسموم خارج الرئتين .

ان كافة العارفين بشئون التنفس العميق فى أوروبا وامريكا يقرون تماما قاعدتنا هذه فى طريقة الزفير .

يقول الدكتور و . ر . لوكاس :

« تأمل ما يفعله لك التنفس العميق وحده ــ انه يساعدك على التغلب على متاعبك الجسمانية أيا كانت . وهو يساعد كذلك قدميك الباردتين ، اذ يحمل اليهما مزيدا من الأوكسيجين فى الدم . ولأنه يدلك أحشاءك داخليا فانه يساعدك أيضا على التخلص من الامساك . كذلك فانه يساعد على علاج تضخم الكبد بفضل الحركة التى يفرضها عليها . وهو يساعد أيضا على الشفاء من الروماتيزم بفضل ما يوفره من الأوكسيجين اللازم لاحراق كميات من الرواسب الغريبة فى مختلف أجزاء الجسم . وهو بعد هذا كله لا يكلف شيئا ولا يقدم الا كل ما هو مفيد ... »

ان التحسن فى حالات السل والشفاء منها والوقاية من امراض الالتهاب الرئوى كل هذا يتوقف على كمية الهواء

التى تطـردها بقـدر ما يتوقف على كميـة الهـواء التى تستنشقها .

وسوف تلاحظ أن هـذا الأسلوب العلمى فى الزفير هو ما تطبقه تمرينات « السوريا ناماسكار » فان أداء التمرين الواحد منها يتطلب الضغط على المعدة أو عصرها ثلاث مرات مما يضمن اخراج الهواء بأكمله .

وهكذا ، فانك أوتوماتيكيا تتنفس نحو ٧٥ تنفسا عميقا فى كل دورة كاملة تتكون من ٢٥ تمرينا . ومعنى ذلك أنك بأداء اربع دورات ــ وهو ما يستطيعه الشخص العادى فى مدى نصف ساعة ــ تتنفس بالفعل ثلاثمائة تنفس عميق كامل ... أى ثلاثمائة شهيق ، وثلاثمائة احتفاظ بالنفس ، وثلاثمائة زفير ... كلها كاملة .

فن التغذية

ان دراسة آراء مختلف علماء التغذية المحدثين فى أوروبا وامريكا ، الى جانب الحقائق المستمدة من تجربتنا الشخصية ، تحتم علينا ان نشدد على الأهمية الكبرى للتغذية . غير أننا هنا لسنا بصدر اعطاء راى بذاته فى هذا الموضوع ، فان كل ما نريد هو أن نقدم بضع خطوط عريضة لما نراه بشأنه .

فينبغى أولا أن يشمل غذاء الفرد اليومى كمية وفيرة من اللبن الطازج ، لا تقل عن قدح كامل فى كل وجبة . كذلك يمكن تناول جميع منتجات الألبان مثل القشدة والجبن والياغورت ، فهى كلها مفيدة .

وكذلك ينبغى تناول الفاكهة والثمار الطازجة بكميات وفيرة ، كما ينبغى أن يضاف الى كل وجبة قدر يسير من النقل والمكسرات .

ومن المهم للغاية بالنسبة لمختلف الحبوب أن تؤكل كلها كاملة فلا تزال عنها « الردة » أو « النخالة » . فالأرز مثلا يجب أن يكون غير مصقول ، كذلك القمح يجب أن يكون كاملا « بردته » و « سنه » . وحتى تكون فائدة الحبوب التى تتناولها مضاعفة يستحسن أن تتعرض للانبات قبل استعمالها .

وجدير بالذكر ان حبوب البازلاء والفول والفاصوليا والعدس اذا تعرضت قليلا للانبات ثم فرمت بالفرامة بعد أن يضاف اليها شيء من جوز الهند والبصل كي تكتسب طعما ونكهة فانها تصبح من أشهى الأطعمة وأغناها بالفيتامينات والأملاح المعدنية .

واذا كانت الفاكهة غير ميسورة على مدار السنة الا بأسعار خيالية ، فان الحبوب الكاملة والبازلاء ومختلف انواع البقول تعطى ـ الى حد ما ـ نفس فائدة الفاكهة الطازجة ، ولاسيما اذا تعرضت كما أسلفنا لبعض الانبات .

وينبغى أن تكون جميع الخضر الورقية ، بقدر الامكان ، غير مطهوة ، لأن الطهو يقلل من قيمتها الغذائية .

أما البطاطس والجزر والبصل ففى وسع المرء أن يتناولها على آلاف الصور ، مسلوقة أو مشوية أو معرضة للبخار أو نيئة كما هى .

كذلك الطماطم ، وهى من الثمار الممتازة من الناحية الغذائية ، تعتبر من أهم الأطعمة لاحتوائها على قدر كبير من الفيتامينات والأملاح المعدنية .

والبيض ، أو صفاره ، يلى اللبن فى الأهمية الغذائية .

ومن الممكن ، بل من الأفيد ، الاستغناء عن السكر المكرر، واذا كان لابد منه فليكن بكميات قليلة جدا ، وأفضل منه كثيرا السكر الخام أو عسل النحل .

ولكن مهما كان نوع الطعام الذى يتناوله المرء فانه يجب

ان يكون على قدر حاجة الجسم ، فالعامل اليدوى مثلا يحتاج الى استهلاك كميات اكبر مما يستهلكه كاتب الحسابات .. وهلم جرا .

وأما عن الماء ، فيستطيع المرء أن يتناول منه ما يشاء فيما بين وجبات الطعام . ومن المستحسن أن يبدأ المرء يومه بشرب قدح كبير من الماء فى الصباح ، وان يتناول عدة اقداح منه فيما بين الوجبات . وفى قول مشهور لأحد الأطباء المعروفين انه لو تناول كل مريض من زبائنه ثمانى اقداح من الماء كل يوم كما يفعل هو لما عاد اليه احد من مرضاه .

غير ان هذا الفصل عن التغذية ينبغى أن يتضمن كلمة تحذير موجهة بنوع خاص الى الشباب من المتحمسين للصحة البدنية . اياكم والانقياد للفكرة القائلة بأن خير ضمان للقوة البدنية هو التهام أكبر كمية ممكنة من الطعام ؛ ونعود فنؤكد هذا التحذير لأننا نعرف أن هذه الفكرة منتشرة بين كثيرين من الشباب .

وثمة مظهر آخر من مظاهر عيوب التغذية ، هو ازدراد الأكل دون مضغه . فان هذا يحمل الجهاز الهضمى مشاقا هو فى غنى عنها ، ويزيد من قابلية الجسم للاصابة بالمرض . واذن فلنذكر دائما أن الافراط فى الأكل أو الاسراع فى تناوله يسبب كثيرا من الأمراض ، وانها لحكمة جليلة تلك التى تقول : « كل قليلا ، وامضغ كثيرا ! » .

واذا احسست بأن معدتك أو كبدك لا يعملان كما ينبغى فلا تلجأ الى العقاقير . أفضل لك أن تصوم قليلا حتى تنزاح الأثقال التى لا لزوم لها عن معدتك أو كبدك .

وكثيرا ما يتردد هذا السؤال : كم وجبة ينبغى للمـرء أن يتناولها كل يوم ؟ ومع أن الاجابة عليه تتوقف على عدة عوامل ، مثل مدى طاقة الفرد ، ونوع الحياة التى يحياها ، وكمية الطعام الذى يتناوله ونوعه ، فان فى استطاعتنا أن نقول ، استنادا الى خبرتنا الذاتية ، وكذلك الى خبرات آخرين غيرنا . انه يكفى جدا للشخص العادى — رجلا كان أو امرأة — ان يتناول ثلاث وجبات فى اليوم بشرط ألا يتخللها أى « تصبيرة » من أى نوع . كما أن الشاى يجب فقط أن يكون مشروبا ولا يجوز أن نجعل منه مناسبة لتناول الطعام .

غير أننا مهما بالغنا فى الحذر عند اختيار الطعام المناسب وتنظيم الكمية التى نتناولها منه ، فلا مناص من أن تتسلل الى معدتنا أنواع غير مرغوبة أو مطلوبة من الطعام أو الشراب، اما بسبب الجهل أو بسبب العادة ، مما يجلب معه المتاعب فى معظم الأحيان .

وفى هذه الحالة لابد من الصوم كاجراء علاجى لهـذه النتائج غير المرضية .

والقاعدة الذهبية هى أن تصوم متى أحسست بفقدان الشهية . ففقدان الشهية هو انذار الطبيعـة بأن الجهاز الهضمى لم يعد يحتمل مزيدا من الأحمال . **ومن المستحسن أن يصـوم المرء عن الطعام فى يوم معين من كل اسبوع أو أسبوعين .**

وكثير من الديانات تفرض الصيام فى أيام معينـة من السنة .

والصوم اما ان يكون كاملا أو جزئيا . والصوم الكامل

هو الذى لا يتناول المرء معه سوى الماء القراح . أما الصوم الجزئى فمن المستحسن أن يكتفى المرء فيه باللبن فيخففه بالماء ، أو بالعســـل المخفف بالماء ، أو بالحساء أو عصــير البرتقال أو عصير الليمون أو شرش اللبن . ومع هذا بالطبع قدر كبير من الماء .

وقد لا يكون من الشطط أن نضيف هنا كلمة أو كلمتين عن الطعام المطهو بطريقة صحية .

والواقع أن الطريقة الحديثة فى طهو الخضر والحبوب وغيرها بأن نغليها فى كميات كبيرة من الماء كفيلة بأن تقضى على جميع العناصر الغذائية التى فيها ، وينتهى الأمر بالقــاء الماء ثم تناول ما تبقى من بقايا هزيلة . وكأنما الطهاة وربات البيوت يعمدون الى قتل الخضر والحبوب والبقــول عن طريق غليها فى الماء . ولكى يستوثقوا من أنها قد ماتت تماما يغيرون الماء مرتين وثلاثا فتفقد هذه المواد كل ماتحتويه من الأملاح المعدنية الضرورية لصحة الانسان .

فاذا فقدت الخضر كل نكهتها ومذاقها من جراء ذلك ، أخذوا يضيفون اليها كميات من التوابل والصلصة ليعيدوا اليها نكهتها المفقودة ، عبثا .

ولو كانت هذه الأطعمة ذاتها تطهى كما ينبغى لاحتفظت بكل عناصرها الغذائية وبمذاقها اللذيذ الغض بطعمه وتنوعه والذى لا يمكن لكل أنواع الصلصات والتوابل أن تضــارعه أو تغنى عنه .

على أن هناك طــرقا كثيرة ممتازة لطهو الطعام ، وان كانت كلها ترتكز على قاعدة أساسية واحدة ، هى باختصار: دع البخار يقوم بمهمة الطهو !

وفى الأســواق قدور وأوان بخارية متعــددة الأنواع والأسعار ، يستطيع المرء أن يطهو فى بعضها وجبة كاملة . وهذه القدور أو حلل البخار لا تضيع خردلة واحــدة من القيمة الغذائية للمواد المطهوة فيها .

كذلك يستطيع المرء أن يطهو كافة أنواع الأطعمة بالبخار، بأن يضع فى القدر كمية قليلة جدا من الماء ثم يغطيها باحكام حتى لا ينفذ الهــواء منها أو اليها . ثم يضــعها فوق نار بطيئة .

فمثلا ، اذا كنت تريد أن تطهو ست قطع متوسطة من البطاطس فضعها فى نوع من أنواع القدور بشرط أن يتسع لها حجمها بالكاد ، ثم اضف اليها نصف فنجان شاى من الماء المغلى ، وغطها باحكام ودعها تغلى . وعندما تنضج سيكون كل المــاء قد تبخــر . والبطاطس بالذات يجب أن تطهى بقشرتها حتى تظل محتفظة بكل ما فيها من خير ، والا تنزع عنها قشرتها الا بعد نضجها .

ولو عمدت الى هز القدر قليلا وهــو فوق النار فان البطاطس المطهوة تكون جديرة بأكل الملوك ــ جافة ، لذيذة الطعم ، محتفظة بكل خيرها .

واذا كنت تفضل الطهو فى الفرن فضــع الاناء المغطى باحكام وفيه البطاطس وكمية الماء البسيطة فى الفرن . فتطهى البطاطس أو الخضار كأحسن ما يكون الطهو وبنفس القدر من النجاح .

ولما كان الزجاج الذى لا تؤثر فيه النيران قد أصبح فى متناول الجميع فى هذه الأيام ، فان من حسن الرأى أن تغطى

آنية الطهو بغطاء من هذا النوع حتى يتسنى للمرء ان يرى ما يحدث بداخلها ويعرف فى الحال متى تبخر كل الماء دون ان يرفع الغطاء .

ثم كلمة تحذير أخرى ! ..

ان ما نهدف اليه انما هو الصحة والسعادة والنشاط وطول العمر ، لا العضلات الضخمة البارزة . ومن ثم فاننا ننصحك بأن تكتشف بنفسك ما يناسبك من انواع الطعام وكميته ، وكذلك كمية التمرينات الرياضية التى تؤديها وكمية العمل الذى تقوم به وما تحتاج اليه من وقت للراحة وتجديد القوى .

ان على المرء أن يجد بنفسه المعادلة التى تحقق التوازن بين العمل واللهو ، بين النوم واليقظة ، بين الطعام والصوم ، بين الرياضة والراحة ، وذلك عن طريق التجربة الواعية . أما نحن ، فلا نستطيع أن نقدم هنا سوى ارشادات عامة فقط .

هناك كلمة مأثورة فى اللغة الماراتية تقول ما معناه : ان التكوين الجسمانى للأفراد يختلف مثلما تختلف وجوههم ومن ثم فان على كل فرد أن يكتشف بنفسه حاجاته الشخصية .

وان اختيار الغذاء المناسب من الأطعمة الحيوية مع ممارسة الصوم فى فترات منتظمة ، مصحوبا بأداء تمرينات « السوريا ناماسكار » بانتظام ، لكفيل بأن يسفر فى بحر جيل واحد عن تحسن رائع فى صحة الشعب وقوته ونشاطه الجسمانى .

وقد أثيرت عدة أسئلة حول قيود التغذية والتدخين وشرب الخمور والمسكرات التى يفرضها أداء هذه التمرينات، لكن ما فائدة القيود ما دام اشتهاء هذه الأشياء يظل يستبد بنا ؟ فانك تدخن لأنك تشعر بتوتر فى قرارة نفسك ، ولأنك فى حالة « صراع » مع ما حولك ، وتأمل عن طريق التدخين أو الشرب أن تقلل من أثر هذا التوتر ، ولذلك فلن تصبح هذه المنبهات الظاهرية غير ضرورية الا حين تستيقظ السعادة الداخلية والشعور بالألفة مع ما حولك فى قرارة نفسك .

ومع ذلك فعليك أن تراعى هذه القواعد فى كل ما تتناوله:

أولا : اذا كنت تتناول طعامك فكل على مهـل ولا تعبأ بمايفرضه عليك مجتمع غير طبيعى من « آداب » . تناول طعامك بترو ويقظة ، وكن منتبها لما تأكل ، متذوقا طعمه ورائحته ولمسته ومنظره . وبالاختصار كن مدركا لما تأكل من طعام .

ثانيا : اعلم جيدا أن الهدف من تناول طعامك أو شرابك ليس اشباع نهمك ، بل لكى يبعث فيك النشاط والحيوية الذين تحتاج اليهما كى تحيا حياة سعيدة ، راضية ، متآلفة، تنفقها فى خدمة كلما يحيط بك **خدمة** طاهرة مخلصة .

ثالثا : كل ما يعجبك ، لكن تأكد من نظافته ومن أنه قد أعد بحب وعن نفس راضية . فالطعام الذى تشتريه من الخارج ، أو الطعام المسروق ، أو الطعام الذى يؤخذ عنوة ، لا يمكن أن يبعث فيك الفة وطمأنينة نفسية .

رابعا : اجعل فى وجباتك الغذائيــة قدرا متوازنا من الخضر غير المطبوخة والفاكهة واللبن .

وكلما تقدمت فى ممارسة هذه التمرينات وتمكنت : نتيجة لذلك ، من تطهير جسمك فسوف تدرك من تلقــاء نفسك ، وبشعور داخلى ، ما تأكل ، ومتى تأكل ، وكم تأكل ؛ وحينئــذ سوف تصبح عادة التدخــين أو شرب الخمــر والمسكرات أمرا لا لزوم له ، أو على الأقل سوف تجد فيهــا لذة مختلفة كل الاختلاف عند تناولها ، دون أن تكون أسيرا لأى من هاتين العادتين .

ومن المحقق أن نوع الطعام ، وكميته ، وأين تأكله ، وماذا تتناول من مشروبات له أثر كبير على حالة الجسم بقدر ما يحدث تغييرا محسوسا فى ادراكك . فتناول الطعام الثقيل أو الدسم ، والمقليات ، والطعام الذى يحتوى على كثير من التوابل على مدى طويل يؤذى الكبد والطحال ، ويضر بالكلى والمعدة . والكبد المعتل ، أو الكلى التى لا تؤدى وظائفها على الوجه الأكمل تسبب حدة الطبع وتؤدى الى فهم خاطىء لما حولك والى انعدام العطف على كل ما يحيط بك .

واذن ، فعليك أن تقوم بتجارب مختلفة على طعامك ، وأن تتبع خير ما يوافقك من نظم التغذية . تناول أغذية غير مطبوخة مر ةكل أسبوع فلا تأكل خلالها غير الأطعمة التى نضجت فى الشمس ، مثــل الفاكهــة ؛ والخضر النيئة ، والمكسرات واللبن . نعم ، اتبع هذا النظام مرة كل أسبوع ولمدة أربع وعشرين ساعة ، وتجنب الأطعمة الثقيلة أو الكثيرة التوابل أو المقليات بالليل .

الاستيقاظ علم وفن

هناك ثلاث مراحل من النوم : مرحلة الأحلام ، ومرحلة النوم بلا أحلام ، ثم حالة تدرك فيهـا انك نائم او حالم . والعقل ، أو الادراك ، يعمل على مستويات مختلفة ، وابعاد مختلفـة ، وبمظاهر مختلفـة ، فى مرحلة الأحـلام . وفى استطاعتك بالمران أن تظل تمارس اليوجا ، أو حالة التآلف ، خلال مرحلة الأحلام وكذلك خلال حالة النوم العميق . وفى كلتا الحالتين ، حين يتحرر العقـل من احساسات حالة اليقظة وعاداتها فهو ، أى العقل ، يستطيع أن يمارس حياة مختلفة كل الاختلاف .

وعليك قبل أن تنام أن تفرغ أمعائك وكليتيك ، وأن تغسل فمك ، فاذا استلقيت فى فراشك تركت عقلك «يدلك» جميع أجزاء جسمك ، من أطراف أصابع قدميك الى جذور شعر رأسك . ثم دع عقلك يتركز فى استرخاء تام على وسط قلبك ، فاذا أديت احدى المانترات (الأصوات) ، أو رددت اسم الله ، بطيئا ، خافتا بقدر ما تستطيع ، دون أن تحرك شفتيك ، دع اسم الله ، أو الصوت الخافت الذى يصـدر عنك ، يتخلل ويغزو ويجتاح جميع اجـزاء جسمك ، دون

صوت مسموع ، كأنه ضوء يقيك أو سترة تسترك ، نعم ، نم وانت على هذه الحالة من السكينة والراحـة والألفة ، ولتنم دون هم يهمك تاركا كل همومك لله ، فالله هو الذى يتولى عنك همومك .

انك اذا جربت النوم بهذه الطريقة ، سواء كان ذلك فى حالة الأحلام أو فى حالة اللاأحلام ، فسوف يتبين لك انك تباشر يوجا الوحدة بين نفسك وبين الوجود بأجمعه ، فتقل التوترات التى تمزقك اربا فى ساعات يقظتك نتيجة للصدام المستمر بين الـ « أنا » الكامنة فيك وبين ما حولك ، ولسوف تصبح هذه الـ « أنا » ، التى لا تفتأ تدفعك الى أن تسعى ، وتغلب ، وتقهر ، وتستغل ، وتؤذى ، وتقتل ، والتى هى أساس كل شقاء ، ومصدر كل بلاء ، وقد فقدت كل سلطان لها ، واذا بك تدرك وأنت فى حالة الأحـلام ، ومن خـلال رمزيتها العجيبة ، أن حب الذات ، أو بعبارة أخرى ان عادة جعل الـ « أنا » الكامنة فيك مركزا لكل نشاطك ، انما هى شىء « أجوف » ، وانك انما تحاول أن تتشبث بأهداب شىء لا دوام له ، وأن التمسك بالذات هو فى الواقع أمر يدل على حماقة وعمل من أعمال الجهالة .

ولسوف يتحقق لك ــ وأنت فى نوم عميق متحرر من ادراك ذاتك ــ الجمال والهدوء والرصانة والجدية والطاقة الحيوية التى لا تنقطع . بل انك وأنت تنعم بنوم عميـق تستطيع أن تدرك حقيقة وحدة الحياة وبالتالى حقيقة الموت .

لذلك كان من الضرورى أن تتعلم على النوم ، فالنـوم يستغرق من حياتنا ثلثها .

وعندما تستيقظ من النوم ، لا تغادر الفراش من فورك منطلقا هنا أو هناك ، بل حاول أن تنصت جيدا الى ما حولك من أصوات . تأمل ما فى الطير والشجر ، أو ما فى الريح أو الشمس أو المطر من جمال وانسجام . تأمل فقط ، لا أكثر من ذلك . تأمل جسدك ، بادئا بأصابع قدميك ، ثم اجعل تأملاتك تنتقل برفق وملاطفة عبر ساقيك الى بطنك فصدرك فذراعيك ابتداء من أنامل اليدين حتى العنق فالوجه والأنف والعينين والرأس والأذنين . كل ما هو مطلوب منك أن تتأمل بلطف . فاذا كنت تشكو من بعض الألم أو الوجع أو التقلص فى العضل .. فلا تفعل أكثر من أن تتأمل .. ولا تشغل بالك بأى شىء آخر .

كذلك عندما تتهيأ للنوم فى المساء نظف نفسك ، واشرب قدحا من الماء . فاذا تمددت على الفراش فما عليك الا أن تتأمل جسدك بهدوء ودعة ، بادئا هذه المرة من أعلا الراس الى سائر أجزاء الجسم شيئا فشيئا وبالتدريج : العينين والأذنين والأنف ، فالعنق فالصدر فتجويف البطن فالذراعين فأنامل اليدين ، فالردفين فالساقين فالركبتين ، فالقدمين فأطراف الأصابع . فاذا كنت تتأمل فعلا برفق وملاطفة فانك ما أن تصل الى أطراف أصابعك حتى تكون قد نمت.. بلا أقراص منومة ، وبلا حاجة الى عد أغنام القطيع ! وانما ستغوص فى عالم من السكينة .. فى قرارة نفسك .

وقد يتساءل المرء : ان أسلوب حياتنا اليومية فى العالم الحديث يضطرنا الى أن ندخن ونشرب ونسهر حتى ساعة متأخرة ، وأن نتناول كافة أنواع الطعام ، وأن ننفعل بالجنس .. فهل ممكن أن نستمر على هذا المنوال ونحن نؤدى هذه التمرينات ؟

حسنا ان المرء اذا كان يدخن أو يتناول المشروبات فهو انما يعكف على أمثال هذه المنبهات بسبب ما يعانيه من توتر ، والأمر المؤكد اذن أنه لا يستمتع بها . كل ما يفعله هنا لا يزيد على خلق انفعال مضاد لحالة التوتر التى تنتابه. فلماذا لا تتخلص أولا من حالات التوتر وعندئذ تستطيع ان تستمتع حقا بالتدخين أو الشراب أو ما تشاء ، بل لعلك عندما تتخلص من التوتر وتبرأ منه تماما فلن تكون هناك « مشاكل » ناجمة عن خطأ فى الطعام أو افراط فيه أو فى الجنس أو غير ذلك . لن تكون هناك مشاكل الهزال الناجم عن « رجيم » التغذية ، فما تتناوله سيكون هو ما تحتاجه ، ولسوف تستمتع به ، وما تفعله سيكون هو ما تشعر تلقائيا وبكل اعماقك أنك تود أن تفعله كجزء من الحياة اليومية بأسرها . .وكجزء من بهجة الخليقة المحيطة بك .

ان الدافع الأساسى للشخصية الانسانية هو الاحساس بالوحدة الشاملة والانسجام الكامل مع الوجود . هذه هى السعادة القصوى . ولكن الصراع يقوم عندما تريد الـ « انا » أو « الذات » . . أن تمارس هذه الوحدة كذات منفصلة . فالاحساس بالـ « أنا » ، اذا كان هو السائد ، فلن تتحقق معه الوحدة أو الانسجام أو السعادة . والاحساس بالوحدة الشاملة مع الكون لا يتأتى الا اذا اختفت الـ « أنا » .

وهذا هو الحال ـ الى حد محدود جدا ـ مع العلاقة الجنسية . فان الاندماج الكلى « أنا » واختفاء الاحساس بالذات هو الذى يعطى مؤقتا ـ وللحظة عابرة ـ الشعور بالاتحاد والسعادة . ولكن هذا الاحساس بالسعادة قاصر هنا على **الوحدة** مع شخص واحد آخر وللحظة مؤقتة . فهل يمكن أن نتخيل مدى الاحساس اللانهائى بالجمال

والانسجام والسعادة الذى يمكن ان يتم عندما تكون هـذه انوحدة مع الوجود بأسره ؟ .. ان هذا ولاشك هو الهدف الأسمى للحياة . وهو ايضا ، من بعض الوجوه ، الموت .. الموت بالنسبة للوجود الفردى السطحى القائم على الصراع والتوتر . تلك هى الحياة الخالدة .. المتجددة دائما أبدا .

والعقل نفسه هو انقى صور « الساكشما » واكثرها حكمة وحنكة ، وبالتالى فهو اقوى جهاز تملكه الشخصية الاسانية . من يستطيع أن يفهمه ويدركه يستطيع أيضا ان يصل الى ما وراءه ، فلا يكون قادرا على التحكم فى جسده فحسب وانما يستطيع أيضا أن يتحكم فى كل الظواهر المحيطة به . من أجل ذلك كان « التأمل » و « التركيز » و « معرفة العقل » من أهم الجوانب فى تمارين السوريا ناماسكار .

ان العقل ، فى صورته البدائية غير المهذبة ، هو مختلف الأحاسيس المتتابعة التى يتلو أحدها الآخر بسرعة والتى تصل اليه من خلال اعضاء الحواس ، مثـل العينين والأذن والأنف والتذوق واللمس . فهذه الأعضاء تتصل وتنجـذب الى الأشياء الخاصـة بها ، ومن خـلال هذا الاتصـال ، وما يستتبعه من احساس ، تساعد هذه الأعضاء على اعطاء الصور فيسجلها العقل كجزء من ذاكرته . وقد نتج عن هذه الذاكرة ــ أو القدرة على حفظ الأحاسيس ــ توهم بعض الناس ان هناك عضوا ثابتا فى الجسم اسمه العقل . ولكننا لو تنبهنا ودققنا الملاحظة سنجد أن ما نسميه « عقلنا » ليس فى حقيقته سوى التتابع السريع للأحاسيس المتغيرة ، والقدرة على تذكرها . وعملية تذكر هذه الأحاسيس هى « الذات » أو الـ « أنا » . وتكرار بعض الأحاسيس المعينة يخلق وهما بأن لها صفة الاستمرار ، وهكذا نكتسب عادة

تصور وجود « أنا » مستمرة . وهذه « الذات » او هذه
الـ «أنا » تتوق الى أن تطيل بل وان تبقى الى الأبد الأحاسيس
السارة التى تأتيها من خلال أعضاء الحواس فى جسم
الانسان ، بقدر ما تتوق هذه « الذات » أو الـ « أنا » الى
أن تتخلص بأسرع ما يمكن من الاحساسات المضايقة او
الباعثة على التوتر أو التى تكون أقل مصدر للسرور . وبين
الرغبة فى استمرار الأحاسيس السارة ، والرغبة فى انهاء
الأحاسيس غير السارة يكمن الصراع الدائم فى الحياة التى
نعيشها فى العادة .

وفوق كل ذلك ، وبشكل ما ، فان وراء أداة العقل
أو وظيفته ، التى هى عبارة عن تتابع الأحاسيس والقدرة على
حفظ ما سبق المرور به فى الماضى ، وما يأمل أن يأتى به
المستقبل ، يوجد الذهن . والذهن عضو أكثر نقاء وقوة ،
فهو يستطيع أن يكون مستقلا عن الأحاسيس التى تأتى بها
الحواس ، ويستطيع — اذا ما تهيأ كما يجب — أن يتفهم
الواقع أو الحقيقة ، اما مباشرة واما عن طريق الوجدان .

وهناك حقيقة هامة ينبغى هنا أن نفهمها وأن نمارسها .
تلك هى انه كلما كان العضو أكثر دقة وحساسية كان أكثر
طاقة وقوة . فلقد أثبت العلم الحديث أن الذرة ، وهى أدق
أشكال المادة ، تحتوى على امكانيات هائلة من الطاقة .
والعقل الذى هو أدق وانقى من الذرة ملايين المرات يملك
طاقة لا حدود لها ، اذا قارناه بالذرة ، هذا فقط اذا تمكنا
من ادراك سره .. هذا فقط اذا أتيح لنا أن نعرف « الحقيقة
العليا » .

وفيماوراء الذهن تأتى الروح . والحق أن طاقة الروح
طاقة لا نهاية لها فعلا . فالروح هى « الحقيقة المطلقة » .

والآن ، فلنعد الى العقل .

انك بتمارين «السوريا ناماسكار» تدرب العقل وتنشطه. والتدريب الصحيح لعضو أكثر دقة ونقاء مثل العقل او الذهن يحتاج الى دقة النظر ، أو بمعنى أصح الى «التركيز»، فالعقل هو تتابع الأحاسيس والقدرة على حفظها . والأحاسيس فى اللحظة التى يستقبلها فيها العقل تكون حقيقية وواقعية بمفهوم معين .

ولكن القدرة على حفظ هذه الأحاسيس هو مجرد ظاهرة جوفاء ، والتعلق بها ــ (أى تذكر احساس ما) يخلق قيودا معرقلة تجر صاحبها الى مستوى محدود جدا من الادراك وتجعل منه مخلوقا بليدا عديم الشعور ، متزمتا ، غارقا فى الخرافات والأوهام . واذن فليست الاحساسات نفسها هى التى تقيد الانسان وانما هى هى القدرة على حفظ هذه الاحساسات (وهى قدرة جوفاء) والرغبة فى استمرار أحاسيس سارة معينة ، ثم فى الوقت نفسه الرغبة فى عدم استمرار أحاسيس معينة أخرى غير سارة هى التى تقيد الشخصية الانسانية وتجرها الى أسفل ، وتجعل من المستحيل عليها ان تصل الى معرفة طبيعتها الحقيقية .

وأنت تستطيع أن تمارس الاحساس بهذه الحقيقة اثناء تأدية تمارين « السوريا ناماسكار » مع التركيز واحكام التفكير فى نقطة واحدة . فمن خلال التركيز ــ اى أن تكون واعيا تماما وشاعرا بكل ما يحدث بداخلك **فى ذات اللحظة** ، (وكأن بعضا منك شاهد دائم عليك ، و « ساكشى » بالنسبة لكل شىء) ــ ستدرك هذه الحقيقة وهى أن « الذاكرة » و « الرغبة » المصاحبة لها ظاهرتان كاذبتان زائلتان ولا مضمون لهما .

وفى اللحظةا لتى تدرك فيها هـذه الحقيقة . سوف يغمرك احساس بالتحرر وانعدام الخوف ، احساس بأن كل أسباب التوتر والصدام أشياء غير ذات موضوع ، وأنها لم يعد لها وجـود . وستبدو كل المتاعب والمخـاوف مثيرة للسخرية بشكل واضح .

وسيصبح لأعمالك واهتماماتك أبعاد جديدة . ستشعر بطاقة جديدة تتفجر بداخلك . ولكن ليس التركيز هو الذى يعطيك الحرية . وانما الحرية هى أن تحيا بكليتك فى هذه اللحظة متحررا من القيـود التى تشـدك اليها أحاسيس الماضى ، والخلود هو أن تعيش هذه اللحظة مع الجمال الأبدى والانسجام والسعادة التى لا نهاية لها .

ان هناك طاقة خلاقة لا نهائية لهذه « الآن » التى تتجدد دائما أبدا . « فالجديد » .. ، المتجدد دائما ، لا تحـده المسافات . .انه موجود فى كل مكان . ففى لحظة « الآن » أنت تعيش وتشعر أنك جـزء لا يتجزأ من « شـمولية » الوجود وعملية الخلق المستمرة القوية .. وعندما تكون على اتصال مستمر من لحظة الى أخرى بهذا الجديد ، فأنت هنا حى تحيا بحق ، وتمارين « السوريا ناماسكار » تعلمك كيف تكون حيا بحق .

ذلك أنك أثناء أداء هذه التمارين تكون واعيا ، وبالتالى فاهما وشاعرا : كيف أن الأحاسيس السارة وهى تستيقظ ، تبرز ذكراها فجأة باعتبارها الـ « أنا » التى تملك هـذه الخبرة ، ومن خلال الوجود الزائف لهذه الذات أو الـ « أنا » ترغب فى مواصلة الأحاسيس السارة . ثم أنت لابد مدرك كيف أن ــ « الذات » تأمل فى أن تستمر موجودة من خلال

هذه الذكرى . كذلك تدرك أثناء هذه التمرينات كيف أنه في اللحظة التي تستيقظ فيها أية أحاسيس غير سارة ، فان عقلك أو « ذاتك » تناضل من أجل منعها من الاستمرار ، ولسوف ترى حينئذ كيف ان هذا الصراع والصدام يبليان جسدك ، فتصبح بسببهما عجوزا مكتئبا . فالمسألة في حقيقتها تدور حول ما اذا كان المرء يستطيع ان يرى بنفسه ويحس بوضوح أن عملية التذكر وعملية تنمية الـ « أنا » ، التي تريد أو لا تريد ، هي صراع ليس أجوف ومؤقتا والى زوال فحسب .. بل هو أيضا منهك للقوى ومثير للسخرية الى اقصى حد . فهل يستطيع المرء أن يدرك ويحس أن ٩٠ ٪ او أكثر من وجوده الواعي يضيع في هذا الصراع بين رغبة الـ « أنا » وعدم رغبتها ؟ ـ هل أحسست مرة واحدة انك لا تكاد تدرك أبدا كل الحقيقة العاجلة الشاملة للحظة التي انت فيها ؟ انك في الواقع لا تعي أبدا **اللحظة الخالدة** وعيا حقيقيا ، فعندما تكون « لحظة الوجود » قد انقضت ، تبرز سلسلة من الأحاسيس المتتابعة وما يتخلل ذكراها من رغبات وآما لومخاوف وأحزان . وفي دنيا الرغبات والآمال هذه يستطيع العقل البشري أن يقوم بوظيفته . فالعقل في حقيقته ان هو الا ذاكرة ورغبات فاذا ما توقفت الرغبات ، ولم تستطع ذكرى أي احساس سابق أن تخلف وراءها رواسب من خلال الرغبة في اطالة احساس ما ، فان العقل ـ اى عملية الصراع ـ يتوقف كي يسود الاحساس الحقيقي بالبهجة والسعادة والانسجام .

فاذا ما أخذت تؤدي هذه التمرينات يوميا لمدة خمس عشرة أوع شرين دقيقة ، وأنجزت مختلف الأوضاع ونظام التنفس المصاحب لها ، فستستطيع أن تمارس هذه التجربة عمليا وبشكل ديناميكي ، وسوف تضفي عليك هذه الحقيقة

قدرا هائلا من الطاقة والحيوية والجمال ، وعندئذ ، أيا كان عملك ، سواء كنت طبيبا أو مهندسا أو طالبا أو مدرسا أو موسيقيا أو حتى من رجال السياسة ، ستكتسب لنفسك بعدا مختلفا ، وقيما مختلفة ، وسيصبح بوسعك أن تخلق الجمال والانسجام من حولك .

اننا ونحن نعيش فى صراع وتحت ضغط من التــوتر نندفع هنا وهناك فى مختلف ميادين النشاط ، مما يتولد عنه حتما المزيد من الصراع والتوتر . وأى شىء تفعله وانت فى حالة صراع أو تحت ضغط من التوتر يؤدى الى الدمار والأسى . وان ما نحن فيه اليوم من رغبات عارمة فى التدمير والتخريب ــ ليس فقط من يعملون منا فى السياسة ، وانما أيضا طلابنا وعلماؤنا ومفكرونا ــ انما مرده هــذا الصراع والتوتر القائم بداخلنا . أما اذا استطعت ان تتوصــل الى الجمال والسعادة والانسجام فى داخلك وفيما حولك ، فان كل أعمــالك ستكون منسجمة جميلة مفعمــة بالسعادة ، وستخلق بنفسك عالما جديدا .. وتنتهى منك الرغبة فى التدمير .

ان قوة هذه « الحقيقة » الموجودة بداخلك وما تنطــوى عليه من جمال انما هى قوة هائلة الى حد تتلاشى معه عيوب الجسم ونواقصه الناجمة عن الجهل مثل المرض والألم ، وتختفى النزعات القبيحة مثــل الغضب والحقد والجشــع والعلاقات الزائفة . وعليك أنت وحدك أن تمارس هــذه الحقيقة بنفسك بدلا من أن تكتفى بهذه الكلمات القليلة التى سقناها هنا .. فكلمات الآخرين لن تحرر أحدا .. أبدا .

ان آفاق الوعى لدى الكائن البشرى بغير حدود . فهو

قادر على أن يحس بمشوليـــة الوجـــود وأن يكون فى حالة سعيدة م نالانسجام والرضى . ولكننا نختار عن جهل منا الحياة فى حيز ضـــيق محــــدود من الوعى الذى تصنــعه الأحاسيس السطحية المتلاحقة بسرعة واحدا بعد الآخــر . وهذه هى علة ما نعانيه من توتر وصراع .

فاننا لا ندرك الهدف الحقيقى من الحياة ، وبالتالى فاننا نحاول أن نملأها بما يخيل الينا أنه الأحاسيس السارة ، على أمل أن تمنحنا هذه الأحاسيس السعادة والانسجام . وعلى هذا يصبح الهدف الرئيسى لنا فى الحياة ان نخلق مزيدا ومزيدا من الأحاسيس محاولين أن نملأ الفراغ فى حياة بغير هدف .

وانعدام الهدف هذا يؤدى بنا الى اتخاذ طرق زائفــة متوهمين أنها ستعطينا السعادة الدائمة ، مثل السلطان أو الرفاهية أو حتى مجرد البهجة كغاية فى حد ذاتها ، غير انك ما تكاد تظن انك وصلت الى هــذه البهجة حتى تدرك انه لا توجد سعادة دائمة .. انها ستذهب عنك ، وعندئذ ستبدأ من جديد محاولا شيئا آخر قد يكون الجنس .. أو الاصلاح الاجتماعى أو الرياضة البدنية .. كل هذا قد يعطيك ومضة مؤقتة عابرة من السعادة ولكنها تنتهى لتبدأ بعدها مسعاك من جديد ، لأنك قد وصلت الى طريق مسدود فلم تعد هذه الأحاسيس تسرك أو تثيرك .

ولكن ..

لو أمكن لعقلنا ان يسكن .. أن يسترخى لحظة .. وأن يستجيب لما بداخلنا وما حولنا من جمال وانسجام فان فيضا

من السعادة سنجـــده حينئذ بين أيدينا . وتمرينـــات « السوريا ناماسكار » هذه تتناول كل مشكلة سعيك هنـا وهناك في طلب السعادة ، وتتيح لك أن تحيا كل يوم مدة عشر أو خمس عشرة دقيقة حياة كاملة منسجمة . حينئذ تستطيع أن تنقل هذه السعادة ، وهذا الانسجام ، الى حياتك اليومية الرتيبة المملة ، وأن تخلق شيئا مرضيا وجميـلا أيا كانت مهنتك فى الحياة .

خلاصة اليوجا

ان حياة اليوجى (من يارس اليوجا) سلسلة متواصلة من الاختبار والبحث ، والتجـريبه ، وليس فيها مـكان للخرافات أو السحـر ، انها الحياة التى اتبعها الرسـل والأنبياء من جميع الأديان .

وحياة اليوجى فى نهاية الأمر هى حياة تقرب دائم الى الاول والآخر ، الى من لم يولد ، ومن لا يمـوت ، الى الله عز وجل .

نعم ، ففى هذا الوقت الذى نعيش فيه تستطيع اليوجا، او علم الحياة الهندى القديم ، أن تكون نعمة كبرى لنا . فهى ليست علم الحياة فحسـب ، بل هى كذلك فن الحياة الذى يستطيع أن يحدث تطوراً متآلفا بين القوى الجسدية والعقلية والاخلاقية والروحية الكامنة فى الانسان . بعبارة أخـرى أن اليوجا تستهـدف تنمية **الانسـان ككل** وخلق الشخصية المتكاملة .

وتبدأ اليوجا بدستور لعلم الاخلاق يرتكز على المبادىء الأساسية العامة لعدم العنف : الصدق ، وعدم السرقة ،

وتجنب الاسراف ، والبعد عن العلاقات الجنسية غير المنتظمة، والتنزه عن الحسد والتطلع الى ما فى يد الغير . ومن مراعاة هذه المبادىء تنبثق بالضرورة عدة فضائل ايجابية : الطهر ، والقناعة ، والادراك الذاتى ، والجلد ، والعزيمة ، ثم روح الاستسلام الى ارادة الله العزيز .

فاليوجا معناها اتحاد المادة مع الروح . انها اتحاد تدريجى يتحقق نتيجة فترة من الحياة العلمية المنظمة بين جميع قدرات الانسان الجسمانية ، فيخرج بها الى حالة يبلغ فيها الادراك أسمى درجاته ، حتى اذا تحقق له ذلك لم يعد هناك مزيد من المعرفة يمكن أن تصبو اليها نفسه . واذن فدستور اليوجا الأخلاقى ، ويسمى « ياما نياما » هو الأساس ، وهو أول عملية من عمليات التكييف ، ذلك أن الشرط الأول فى التربية اليوجية هو تطهير العقل من الصدأ الذى يعلق به من جراء الأفكار والنزعات اللاأخلاقيـة أو اللااجتماعية أو الدنسة التى تتولد نتيجة لاتباع مستويات سلوكية أو بيئية أجمع العرف على قبولها . وتظل عملية الغسل هذه تسـير جنبا الى جنب مع الخطوات الأخرى المتصلة بالطريق ذى المراحل الثمانى الذى يؤدى الى أسلوب الحياة اليوجى ، فاليوجا ليست الا أسلوب للحياة له فلسفته وصفته المميزة .

وتعترف اليوجا بما للجسد من أهمية باعتباره الهيكل الذى يكمن العقل بداخله ، والعقل بدوره هو مركز الادراك والفكر والارادة والاحساس ومقر العلاقات القائمة بين القوى الجسمانية والذهنية . ومن ثم فان اليوجا تضع سلسلة من الآسانات أو الأوضاع الجسمانية هدفها اخضاع الجسد

لسيطرة العقل وفى الوقت نفسه معاونة العقل على بلوغ قدراته التى **لا حد لها** .

وتختلف آسانات اليوجا ، أو أوضاعها ، اختلافا بينا ، سواء فى الطريقة أو الأثر ، عن التمرينات الجسمانية التى يؤديها الرياضيون والمهتمون ببناء أجسامهم . فكل واحدة من هذه الآسانات قد وضعت بحيث يكون لها أثر محدد يكفل لأعضاء معينة أو أجهزة خاصة فى الجسم اداء وظائفها على الوجه الأكمل دون اجهاد أو توتر . فبعض هذه الآسانات يتجه الى تمرين المفاصل وتهذيب العضلات ، بينما بعضها الآخر ينشط الجهاز الهضمى أو الجهاز التنفسى ، ولكنها جميعا تحدث بالضرورة أثرا منشطا على الجهاز العصبى الرئيسى ، وهو جهاز بالنسبة لليوجا يأتى فى المقام الأول من الأهمية لما له من صلات وثيقة بالعمليات الذهنية .

ومن ثم فالآسانات ، اذا أديت بانتظام وفى حركات سليمة ، يمكن أن تساعد وحدها على بلوغ التوازن والهدوء الذهنى ، بما تكفله لجميع أعضاء الجسم واجهزته من اداء هادىء ومتأن لوظائفها وما تخلفه من تفاعل مع العقل . ولهذا فان هذه الآسانات لها بالضرورة اثر نفسى وجسمانى فى وقت واحد يزداد كلما ازداد التحامها بالأثر المنقى او الأثر الصحى لمزاولة اليوجا ، وكذلك ، بطبيعة الحال ، كلما ازداد ارتباطها بما للبراناياما من أثر نفسى وجسمانى لا يخطىء ، فى امداد الأسانات بتوقيع منتظم للتنفس يؤدى الى ضبط وتنشيط الطاقات الحيوية أو « البرانات » ، حتى اذا تم ضبطها كان من السهل التقدم فى مدارج اليوجا كما تصبح ممارستها اسهل وأكثر بهجة .

ومع ذلك فاذا لم يكن لليوجا من أثر سوى أنها تساعد على ايجاد عقل متوازن وقانع فى جسم ومنظم تنظيما سليما فان هذا وحده كاف لأن يثبت نفع اليوجا فى المجتمعات الغنية . ولعل اليوجا قادرة كذلك على أن تحول الأشخاص الذين دأبوا على أن يتركوا العنان لشهواتهم وأهوائهم الى أعضاء مسئولين مسالمين فى أسرهم وفى مجتمعهم .

بل ان اليوجا تفعل أكثر من ذلك . فمن هذه المرحلة وما يليها من مراحل التقدم يتحول ما هو مادى أو جسدى تدريجا الى عقلى أو روحى ، وهكذا تتدعم العمليات العقلية بانتظام عن طريق انكماش العقل (براتياهارا) من الأشياء والأفكار الحسية ، بانقطاعه أولا عن الحواس الخارجية المتصلة بالنظر والسمع واللمس وغيرها نتيجة لممارسة مصدر التأمل ، ثم انقطاعه عن نزعات الخيال حتى يصل الى حالة من التجرد أو الفراغ العقلى ، فيستطيع الانسان بذلك أن يرتفع بهذه السيطرة الهائلة على العقل ، عن طريق ممارسة التركيز (دهارما) ، وأن يستخدمها فى أعمال تتسم بالايثار والبعد عن المصالح والأهواء الذاتية من اجل خير المجتمع كله .

والخطوة قبل الأخيرة ، على طريق الصحة ذى المراحل الثمانى ، هى التأمل (دهيانا) ، وهى خطوة اذا أحسنت ممارستها تستطيع أن تكشف عن قدرات كبيرة وأن تؤدى فى النهاية الى حالة من التجلى (سمادى) يجد فيها اليوجى ، طالما هى مستمرة ، نوعا من الادراك الهنىء ، متحرر من القيود المادية فى العالم المحيط به ، بما فى ذلك القيود التى يفرضها الجسد .

وهكذا يتبين ان اليوجا تربية تدوم ما دامت الحياة ، وهى فى كل مرحلة من مراحل تقدمها تستطيع أن تجعل الشرير خيرا ، والخير اكثر خيرا ، بما تفرضه من ضبط لقدرات الانسان الجسدية والعقلية بأسلوب علمى بغية الوصول الى حياة سعيدة ممتلئة يزيدها ثراء ما يتمتع به الفرد من جسم سليم وما يتصف به من بعد عن الغيرة والكراهية والحسد . ومن ثم فان اليوجا تساعد ولاشك على احداث تحول معنوى وآدبى كبير فى حياة المجتمعات الفنية ، شأنها شأن المسهلات التى تخلص الجسد من العلل والأمراض التى يشكو منها .

ونستطيع أن نعتبر هذا الفصل خلاصة لما تقدم . وسوف نوجز كافة الأسباب التى تجعل من تمرينات « السوريا ناماسكار » نظاما رياضيا عمليا مناسبا ومقبولا من جميع الناس :

انها قابلة لأن يمارسها جميع الأشخاص دون استثناء .

انها قابلة لأن يؤديها الأفراد او الجماعات بالمئات والألوف .

انها قابلة لأن تؤدى فى العراء او بين أربعة جدران ، نهارا أو ليلا ، وفى جميع فصول السنة .

انها لا تحتاج فى أدائها الا الى دقائق معدودة .

انها سهلة التعلم والتذكر .

انها ليست مخصصة لهذا الجزء أو ذاك من الجسم ، وانما هى تمرينات للجسم كله .

انها لا تحتاج الى أية أجهزة أو أدوات أو ملابس خاصة.

انها يمكن أن تمارس طيلة حياة الانسان من المهد حتى أرذل العمر ــ ولذلك فمن السهل أن تصبح عادة .

انها قابلة لأن ينقلها الانسان فى لحظة واحدة الى أى مكان وأينما ذهب .

انها لا تكلف شيئا ، ولا يحتاج القيام بها الى نفقات أولية أو نفقات صيانة .

انها تقوى الجهاز الهضمى بأجمعه وتعالج الامساك وتحقق الوقاية منه .

انها تحسن حالة الرئتين وتقى من الدرن وتساعد على الشفاء منه الى حد كبير .

انها تقوى القلب وتعالج ضغط الدم ونبضات القلب وغير ذلك من الاضطرابات عن طريق تنشيطها للدورة الدموية على أساس أن الدورة الدموية النشيطة هى القاعدة الأولى لصحة الانسان .

انها تنظم الجهاز الهضمى فى لحن واحد منسجم ، فتقضى على الارهاق الذهنى والنسيان والقلق وغير ذلك من الاضطرابات الذهنية . وبالرغم من أن علاج الأعصاب التالفة يحتاج الى وقت والى مشقة أكثر من سائر خلايا الجسم فان أداء التمرينات على وجهها الصحيح كفيل بأن يعيد الأعصاب الى حالتها الطبيعية ببطء وبالتدريج .

انها تنعش الغدد وتبعث فيها النشاط وتمنحها عزما جديدا . فحركة امتداد وتقلص الزور تنعش الغدة الدرقية وتقى من أورامها . وقيام الغدد بوظائفها كما ينبغى أمر حيوى للغاية بالنسبة للصحة والنشاط .

انها تحسن لون الجلد وقدرته على أداء وظيفته اذ تهيىء له التخلص من المواد الملوثة السامة عن طريق افراز العرق بغزارة ، وتساعد على تسرب الطاقة الحيوية من الجو . والجلد الناصع المتورد صحة وقوة من عوامل النجاح لدى الرجال والنساء ، سواء فى العمل أو فى الحياة الاجتماعية .

انها تقوى العنق والكتفين والذراعين والرسغين والأصابع والظهر والوسط والبطن والفخذين والركبتين وسمانتى الساقين وخلخالى الرجلين . وتقوية الظهر كما هو معروف علاج بسيط وناجع فى نفس الوقت لاضطرابات الكلى .

انها تزيد من جمال نهود العذارى والأمهات وتساعد على نموها وتجعلها دائما مرنة وقوية ومحتفظة بقدرتها على أداء وظيفتها ، كما أنها تزيد من ادرار لبن المرضعات وترفع قيمته الغذائية .

انها تنعش الرحم والمبايض وتقضى على آلام الدورة الشهرية وأوجاعها وتقلل كثيرا من آلام الوضع وتجعله أقل خطورة .

انها تصلح ما تفسده الكعوب العالية والأحذية والأحزمة الضيقة وغيرها من الملابس المقيدة للحركة والتى تفرضها العادة أو المودة .

انها تذيب الكميات الزائدة من الشحم ولا سيما ما كان متراكما منها حول المعدة والردفين والفخذين والعنق والذقن.

انها تقلل من البروز غير العادى فى تفاحة آدم عن طريق ثنى العنق .

انها تخلص الجسم كلية من رائحة العرق الكريهة .

انها تقلل من تقوس الساقين .

انها تمنحك مناعة ضد المرض بفضل قوة المقاومة الشديدة التى تكتسبها بفضلها .

انها فضلا عن أنها تعيد الأجزاء الداخلية للجسم الى قدرتها الطبيعية على أداء وظائفها تكسبك قواما رشيقا وجذابا .

انها أسرع وسيلة لزيادة نضارة الشباب والحفاظ عليها. ان روح الشباب ذخيرة لا تقدر بمال . وانه لمن الرائع حقا أن تشعر بأنك مكتمل اللياقة ، وانك قادر على ان تنهل أقصى ما تود من الحياة .

انها تجعل تفكيرك متفائلا وتحولك الى انسان يملؤه حب الخير والهدوء والثقة بالنفس .

انها باختصار تفتح لك أبواب الصحة والقوة والنشاط وطول العمر الخليق بكل الناس .

انها لن تكلفك شيئا ان تحاول اداءها .

نعم . أن تمرينات « السوريا ناماسكار » قادرة على منح كل هذه النعم الى الرجال والنساء لأنها تنطوى على ميزة فريدة فى ذاتها ، تلك هى القدرة على تنسيق عمل جميع الأجهزة الحيوية والعضلات وسائر أجزاء الجسم فتنمو كلها وتقوى فى وقت واحد .

ونحن لا نزعم أن تمرينات « السوريا ناماسكار » دواء لكل داء يتعرض له جسم الانسان ، ولكننا نستطيع أن نؤكد لقرائنا رجالا ونساء ، صغارا وكبارا ، أغنياء وفقراء ، أقوياء وضعفاء ، أن هـذا النظام من التمرينات كفيل اذا طبق باخلاص ومثابرة أن يكافىء من يؤديه بالصحة الرائعة والطاقة المتوثبة ، وأن يمنح المتقدمين فى العمر حياة جديدة .

نعم لقد أصبحت الحياة ــ بفضل تمارين « السوريا ناماسكار » ــ أغنية سعيدة لى ، ولمن حولى .

وهكذا الكتاب هو قربانى ودليل عرفانى بالجميل .

رسالة

(من ابا بانت ، سفير الهند بالقاهرة ،
الى ابنته أديتى ، بجامعة هنولولو)

القاهرة فى ١٤ نوفمبر سنة ١٩٦٨

أديتى عزيزتى

تسألينني ما هو التأمل؟ لقد تحدث أولو العلم عن التأمل فوصفوه بأنه « تركيز العقل » ، ووصفه كريشنامورتى بأنه « اليقظة اللا اختيارية » ، كما كتبت ڤيمالا تاكر سلسلة من الأشعار الجميلة الملهمة عن التأمل تقول فيها :

الكلمات تخونني

يسألنى الأصدقاء
باهتمام وعناية
ماذا عسى أن أفعل ؟
ما « حالة » الوجود
التى فيها أعيش.؟
لست أدرى بم أجيبهم
فلأن يحيا الانسان
حياة واعية يقظة
فى كل لحظة من لحظاته
لهو أكبر عمل يعمل
فالحياة هى الحياة
ليس فيها « حالة » تختلف عن ذلك
وان حياتى لكذلك

لست أدرى بم أجيبهم
ان « أنا » و « لى »
كلمتان اختفيتا من زمن
فى لهيب الحيــاة
الذى لا يبقى ولا يذر
فلم يعد من الناس من يشعر بأية « حالة »
ولم يبق من يقدر ويرسم

واذن فلندع الحياة تحكى قصتها
وليلهم الله أصدقائى أن يستمعوا اليها !
ولندع « السكون » ينشد أغنية الحياة
وليوفق الله أصدقائى أن ينصتوا اليها !

اكتشاف النفس

التحرر هو الوسيلة الى اكتشاف النفس
فلنحاول اذن أن نرى ما يحدث ــ
حين لا تبصر العين أشكالا من خارجها !
ولنحاول أن نرقب ما يحدث فى سكون ــ
حين لا تسمع الأذن أصواتا من خارجها !
ولنسجل كل ما يحدث ــ
حين لا تشم الأنف شيئا من خارجها !
ولنلحظ كل ما يجرى ــ
حين لا يفكر العقل و لايتخيل !

ولنكشف ما يبقى بعد ذلك
حين تختفى الـ « أنا »
ويستحيل كل شىء الى ما هو حادث !
ولنستسلم للسكون الأعلى

ونرقب في يقظة ما يحدث !
فاذا بالوقع لا يغلفه غموض
واذا به في الطريق الى كشف النفس العليا

لحظات نادرة

قلوبنا هي مواقع قتالنا
هي الميدان الذي تشن فيه الحروب على الدوام
هي الأرض التي تتصارع عليها الرغبات وتنبح نبح الكلاب
هي المكان الذي ترقص فيه المطامع المتناقضة رقصا عنيفا
هي الموضع الذي يكون فيه نجاح البعض فشلا لغيرهم
وانتصار أحدهم هزيمة لغيره

فما أندر اللحظات الغالية
حين نعيش في سكينة وراحة !
قلوبنا خلو من التوتر
عقولنا مبرأة من كل صراع
وأعمالنا تتنفس خلال الحرية المقدسة
وخير جزاء للعمل فيها هو انجاز العمل

تلك لحظات محبة ووئام
تتم فيها الوحدة والتآلف الكامل
ويمتزج فيها الفاعل بالفعل في غير انفصام
ويسمو فيها المحب والحبيب على كل ازدواج
وتنعدم فيها جميع الاتجاهات
وتتوقف فيها كل المطامع

انه يموت كل يوم

لقد مات أخى !
كان طويلا نحيلا
كان قويا نحيفا
ابتسامته تأسر القلوب
وجهــه جميل
قوامه مهــذب
أخلاقه رقيقــة

اتسألنى كيف مات ؟
لن أستطيع أن أخبرك
الا اذا صبرت وطال استماعك
لقد مات فى الحرب
حرب ضارية بشعة
أسقطت به الطائرة

أسقطها الأعداء
أتسألنى أية حرب تلك ؟
لن أستطيع أن أخبرك
الا اذا كنت شجاعا فاستمعت الى
لقد مات فى الحرب
حرب أضرمناها نحن انفسنا
فاستعر أوارها فى داخل أنفسنا
فاننا ، أنت وأنا ، نشعل الحروب

فنحن نغذى المطامع
ونثير الغيرة والحسد

نشجع الكراهيـة
ونسى العـداوات
فاذا بها تتفجر تفجيرا
فنسميها حربا ، وما هى الا حرب !
لقد مات أخى فى احدى تلك الحروب

أتسألنى من كان ذاك العدو ؟
لن أستطيع أن أخبرك
الا اذا رغبت فى الاستماع الى
ان العدو هو أنت ! أنت !
هو أنا ! أنا نفسى !
فكلانا عدو لأخيه

اننا نذبح اخوتنا
أمنصت أنت الى ما أقول ؟
اننا نقتل ونسفك الدماء كل يوم
أمدرك انت ما أعنى ؟
تمسكنا بذاتنا قد ولد فينا الانقسام
وجعل هذا لى وذاك لك

تمسكنا بذاتنا قد خلق فينا الجشع
وذكى فينا الصلف والغرور
تمسكنا بذاتنا قد دفعنا الى التملك
فاندفعنا نتملك باسم « الله »
ونمى فينا الرغبة فى السيطرة
فأشبعنا رغبتنا على حساب « الشعوب »
ألا ترى فى ذلك مثل ما أرى ؟

اننا نحـد السيوف

ونشحذ الحراب
ونحمل البنادق
ونركب الدبابات
نفعل كل ذلك باسم « الله »
نفعله باسم « الشعوب »
باسم « نظم » وعقائد لا حصر لها
فنذبح اخواننا ذبحا

أتدرك الآن معنى ما أقول ؟
انك أنت الذى قتلت أخى
بل أنا مثلك قد قتلته
لقد مات أخى
كلانا يقتله فى كل يوم
نعم ، ان أخى يموت كل يوم

الحياة كما هى

الخوف !
وما أدراك ما الخوف !
انه اندماج فى « المعلوم »

والذاكرة !
ما هى !
انها استعراض لتفكير تركز حول الذات

والعواطف والمشاعر !
ما هى !
انها انعكاسات يكفيها عقل سجين

والأفكار والمثـل !
ما أمـرها ؟
انها منافذ محترمة للهرب من الحياة والواقع

والاستنارة !
ما هى !
انها الادراك الدينامى الذى يتخلل الحياة

والحـرية !
ما شـأنها ؟
انها التمييز الواعى بين الحق والباطل

والحب !
ما هـو ؟
انه تناسى النفس فيما بين الناس من علاقات

فى شباك الزمن

وفى يوم جميل وضاء
بينا الفضاء يشع بالحياة
خرجت « الذات » تتهادى
تحمل شباك الزمن
تبغى صيدا سمينا

ثم نشرت شباكا محكمة
طعمها الحاضر والمستقبل
فاذا بسمكة كسول
تلقى بنفسها فيها
دون روية أو تعقل

واستبد بها الخوف والقلق
تريد لنفسها مخرجا
لكن أين المخرج من شباك أحكمت خيوطها ؟
وماتت السمكة شيئا فشيئا
في شباك الزمن الجميلة
و « الذات » تبتسم طربا

وحين مات الفكر
ذاب الزمن وتحلل
واختفى الفضاء فجأة
وضاعت « الذات » في فضاء موحش
وضاع معها العقل الصغير

وهكذا ما لا يحده زمان
لم يلبث أ نتنفس في « عدم » جرد من الفضاء
وما لا اسم له
لم يلبث أن تلاشى في اتساع لا حد له

وراح ما يحده زمان
ينشد الأنشودة الأبدية
فلا الكلمات ولا الأصوات
تستطيع أن تقيس جمالها

كذلك قيل عن التأمل انه « انعدام التأمل » فأنت اذا بلغت الحالة العادية ، حالة الادراك الطبيعية ، في داخل نفسك ، كنت في حالة تأمل . وقيل الى جانب ذلك انك حين تؤدي وظائفك في حياتك اليومية وحواسك على اتصال بالمحسوسات ، كالبصر والسمع والذوق والشم وغيرها ، فان ادراكك يجب أن يكون داخل نفسك طول الوقت .

لقد كنت اتحدث يوما مع أحد لامات التبت أصحاب المقام الرفيع ، هو المبجل خنتسى ريمبوش . فى جانجتوك ، فقال لى أن التأمل هو أن تضع عقلك بين فكرتين ، فاذا اختفت فكرة وما تزال فكرة أخرى فى طريقها الى الظهور فانك تستطيع فى تلك الفترة أن تصل الى الادراك الأعلى أو « سمادى » ، وكلما طالت فترة السكون بين توالى فكرتين أمكن القول بأنك فى حالة تأمل حقيقى .

ويتحدث مهاريشى ماهيش عن التأمل فيقول أنه الوصول الى منبع أفكارك والبقاء فى مرحلة لا يكون فيها ثمة تكوين للأفكار . فاذا وصل المرء الى هذه النقطة التى يتوقف فيها « تكوين الأفكار » تكون المانترات ، أية مانترات تقريبا ، عاملا مساعدا على تثبيت الادراك الأعلى . ويرى الكثيرون أن مانترات جاياترى ليست المانترات التى يسهل بدء التأمل بها . وانك تعرفين مانترات ثيم - رحيم ، فهى مانترات ذات فائدة كبيرة .

وقد أجاب حكيم ارنتشال العظيم ، السيد رامانا ماهريشى ردا على سؤال وجه اليه فقال « لو أن الانسان راقب فكرة الـ « أنا » وتعقب المنبع الذى تنبع منه فان العقل يكون حينئذ مشغولا بهذه الفكرة . هذا هو التأمل . كذلك حين يكرر الانسان احدى المانترات وهو يركز انتباهه على المصدر الذى تنبعث منه فان عقله يكون منهمكا فى ذلك . هذا كذلك هو التأمل » .

وسئل شرى بادمانابنان الترافينكورى عن التركيز : السيطرة على العقل ، وتطهير العقل ، وما الى ذلك فأجاب « لماذا تشغل نفسك بالسيطرة على العقل ؟ ان عليك أن

تذهب الى أبعد من العقل . واذن فلنترك العقل وحده ، فما من سيطرة أو تركيز مهما بلغ شأنه يستطيع أن يبعد به عنه ، كل ما عليك هو أن تسترخى ، أن تكون عاديا ، يقظا، منتبها دائما . هذا هو التأمل . بل انك لتستطيع أن تكون ، بل ويجب أن تكون ، دائما فى حالة تأمل ، منهمكا فى الادراك الطاهر المطهر دائما . والحق أنه ليس هناك ما يعمل ، وليس هناك ما تصل اليه ، فانك أنت ذلك وذلك هو أنت » .

لقد كنت أتحدث يوما الى اليوجى المسلم الورع ، باباك رحيم الاندونيسى ، وسألته « كيف يتأمل الانسان ؟ » فأجابنى « حذار أن تتأمل ، بل اترك الأمر لله » . وحين سئل يوجى آخر من أندونيسيا ، باباك سوهوب ، عن التأمل أجاب بأن التأمل معناه « أن تسلم عقلك وجميع أفكارك ومشاعرك وأعمالك لله » .

فهل هناك يا بنيتى من طريق تنتهى عنده جميع الطرق . انها فى الحق رحلة الى المجهول .

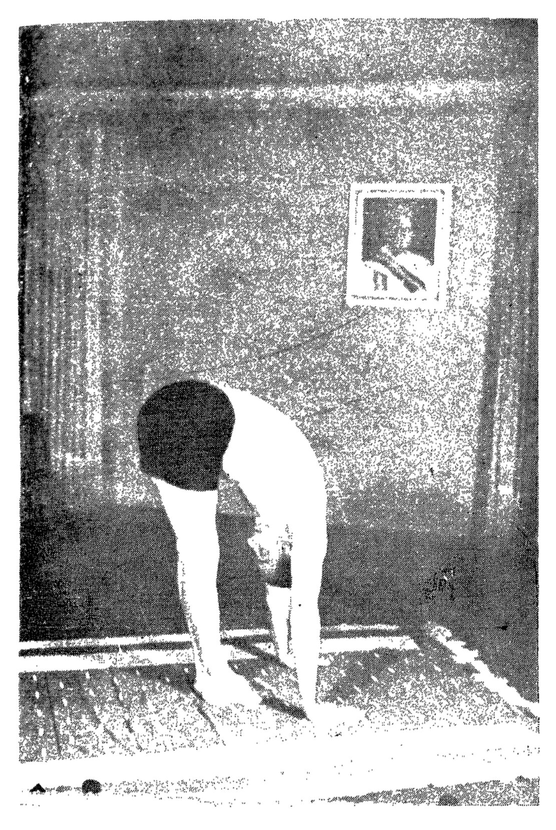
وختاما اليك حبى ..

ابا پانت

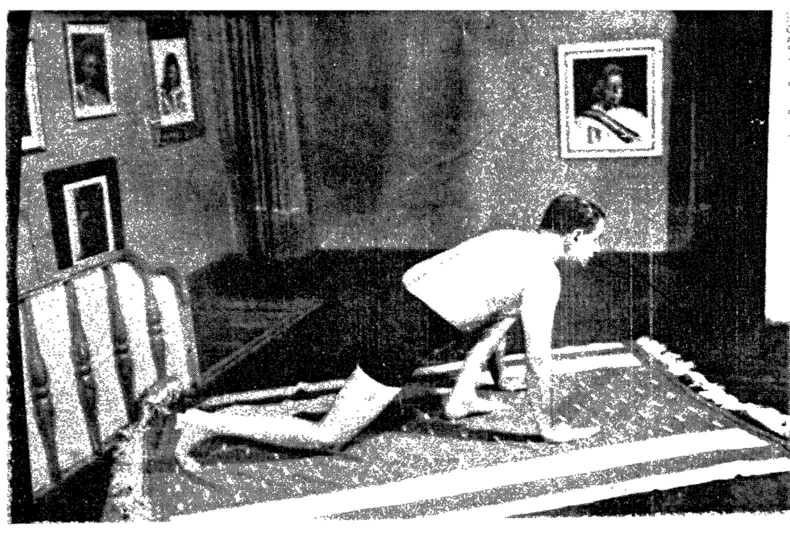
تمرينات ((السوريانا ماسكار))
يؤديها نجل المؤلف السيد/ أبا پانت
سفير الهنــد



التمرين الأول ــ وقوف ... (شهيق)



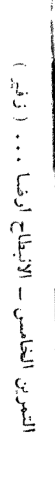
التمرين الثانى ـ انحناء كامل ... (زفير)



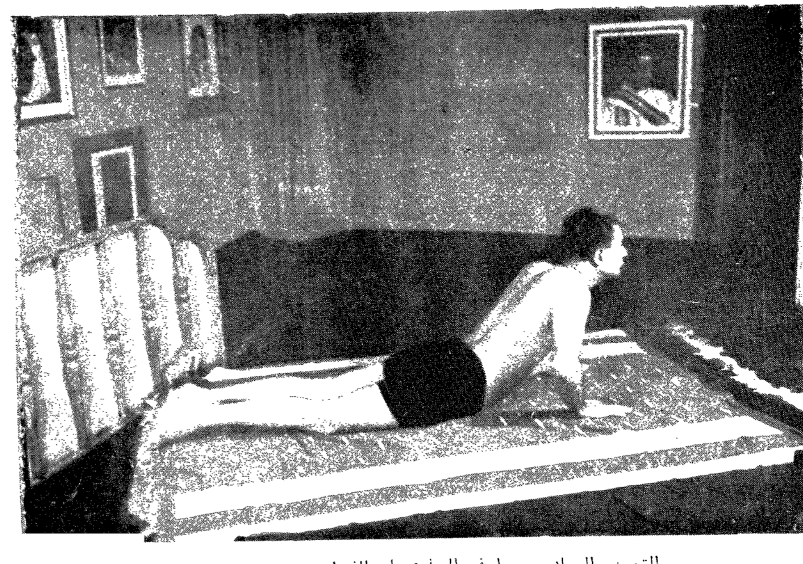
التمرين الثالث ـ احدى الساقين للخلف .. (شهيق)



التمرين الرابع – الجسم مثل رقم « ٨ » – . . (احتفاظ بالهواء بعد هذه المرحلة) . .



التمرين الخامس – الانبطاح أرضا ... (ز. ف)



التمرين السادس ـ ارفع الجذع على الذراعين .. (شهيق)

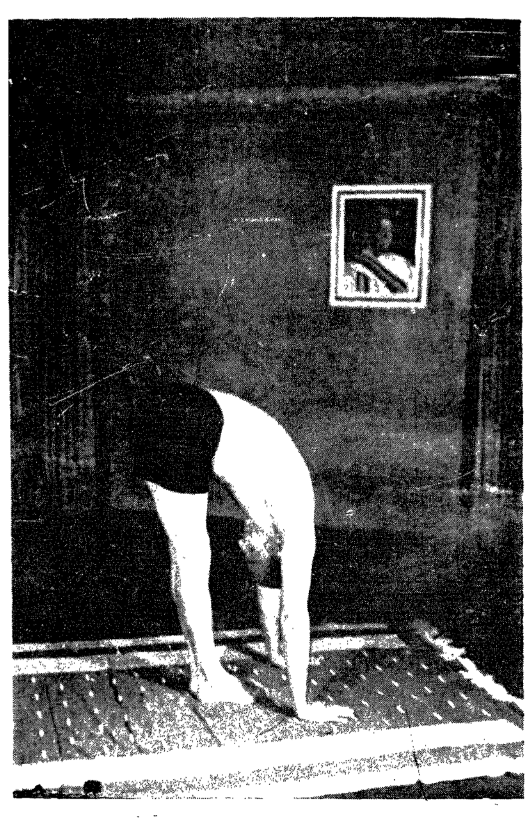
التمرين السادس ـ ارفع الجذع على الذراعين .. (شهيق)



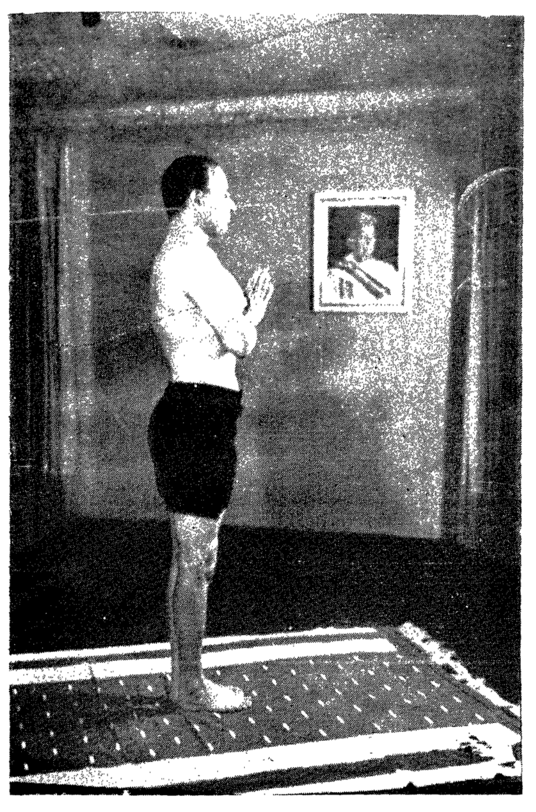
التمرين السابع ـ الجسم مثل رقم « ٨ » .. (زفير في المرحلة الأولى من ممارسة التمرينات ـ واحتفاظ بالهواء بعد هذه المرحلة)



التمرين الثامن – احدى الساقين للخلف .. (شهيق في المرحلة الأولى – واحتفاظ بالهواء بعد هذه المرحلة)

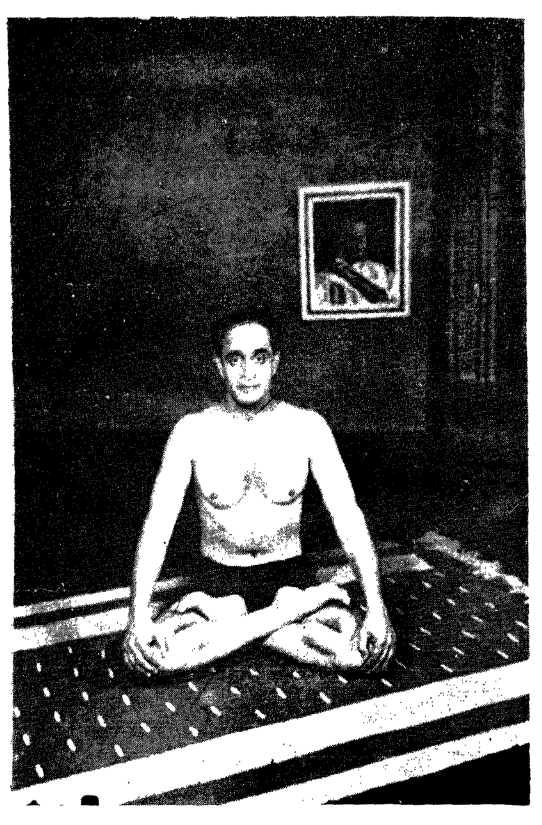


التمرين التاسع ـ انحناء كامل ... (زفير)

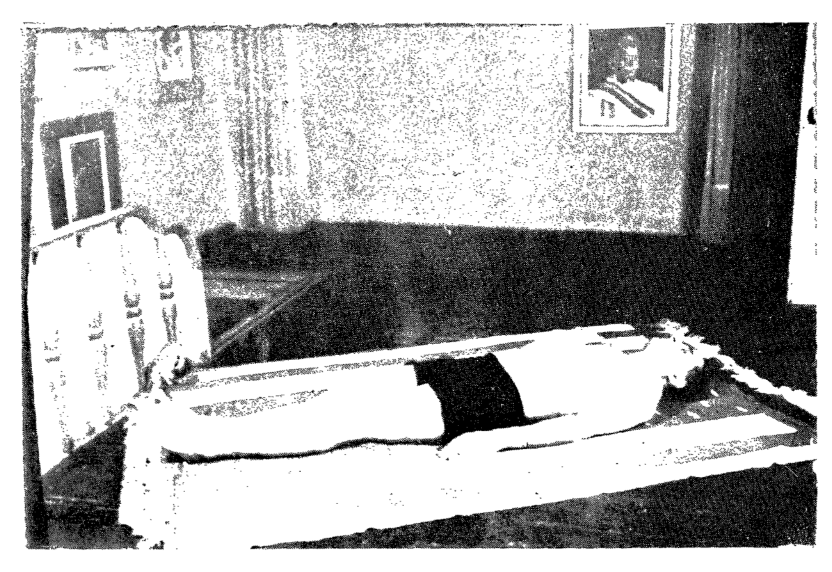


التمرين العاشر ـ وقوف ... (شهيق)

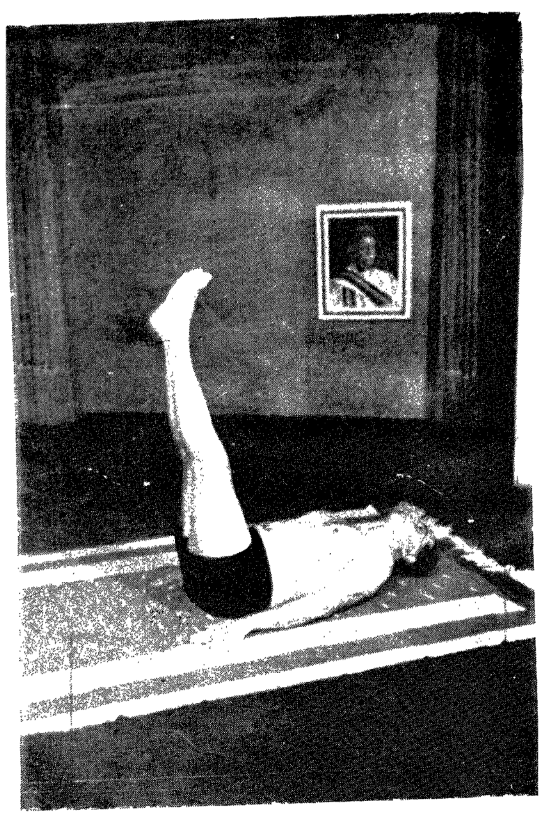
تمارين البهاستريكا والكابلابهاتى
يؤيديها السيد/ أپا پانت
سفير الهنـد



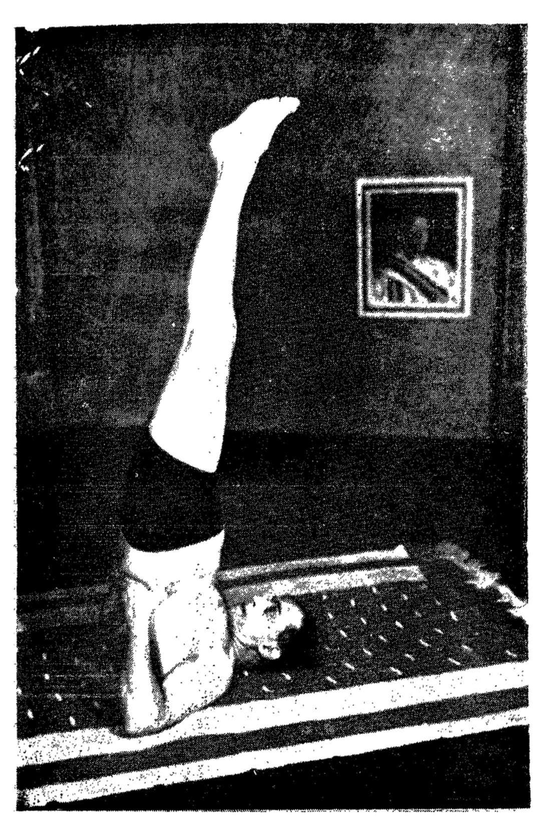
شكل رقم ١١ ــ ص ٥٧



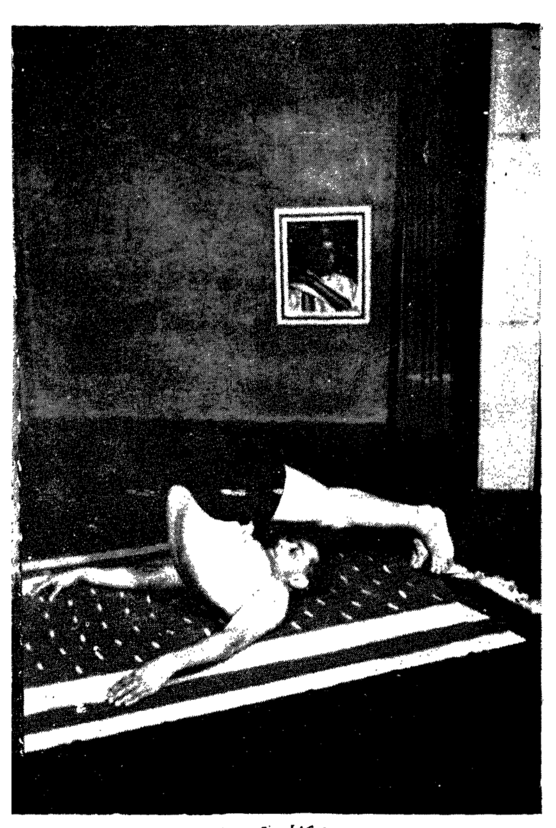
وضع الموت شكل رقم ١٢



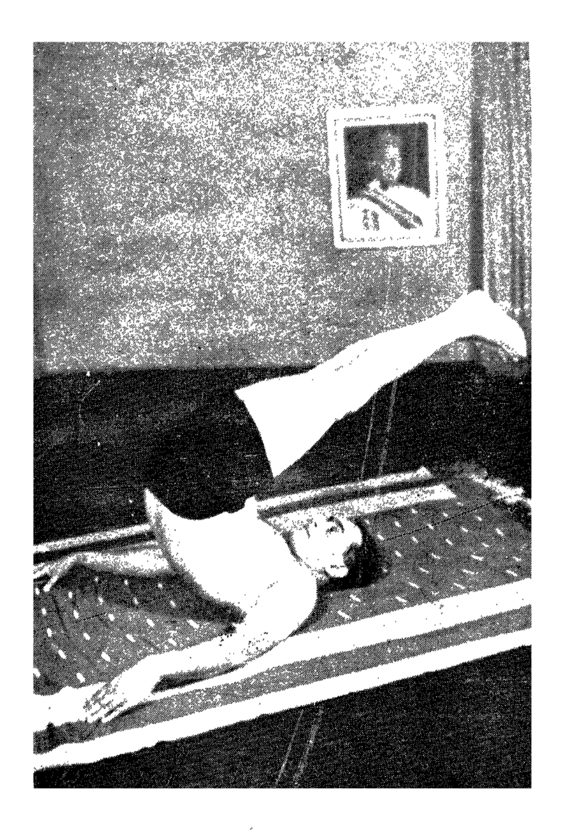
وضع السارفانجاسانا شكل رقم ١٣



شكل رقم ١٤

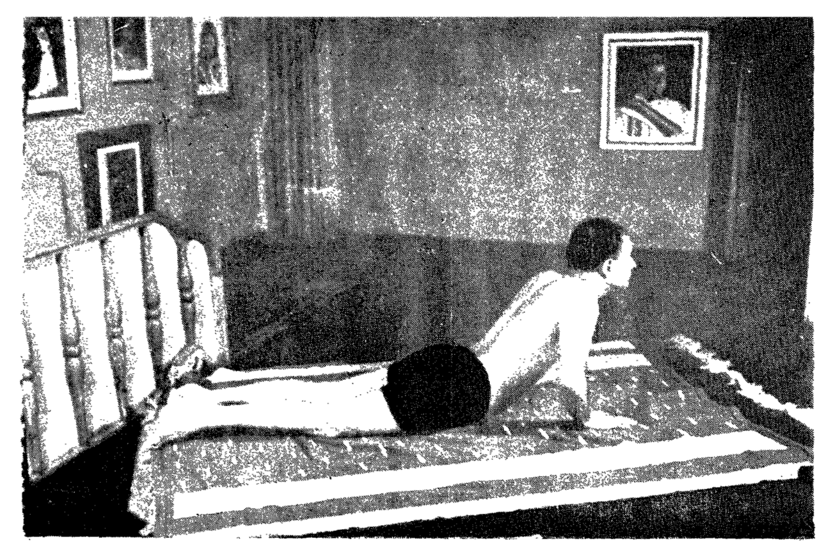


شكل رقم ١٥



شكل رقم ١٦

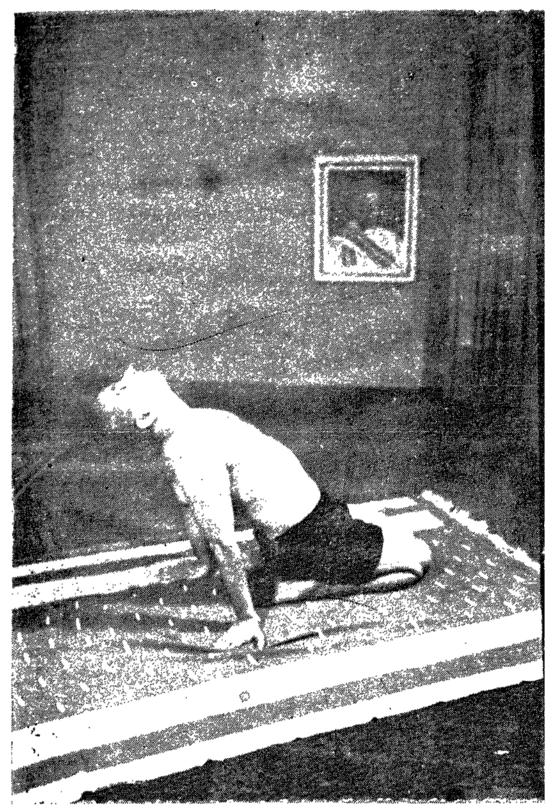
شكل رقم ١٧



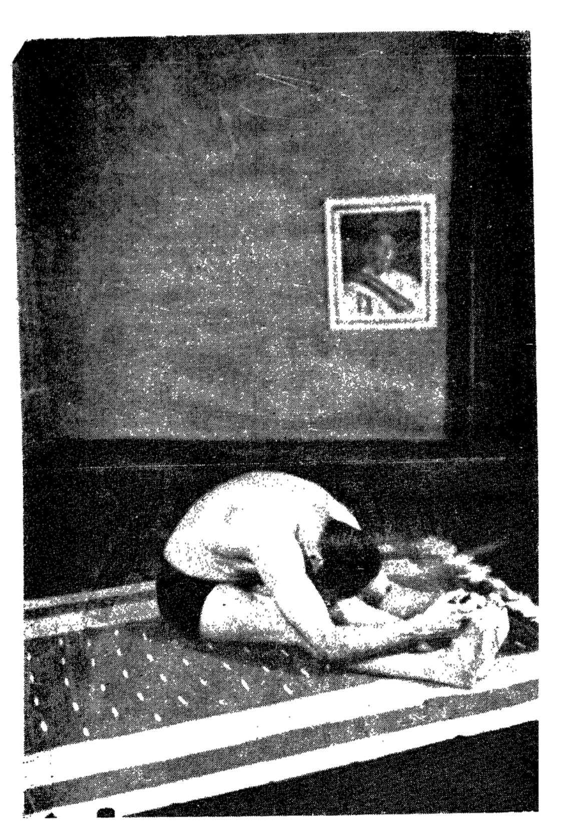
شكل رقم ١٨



شكل رقم ١٩



شكل رقم ٢٠



شكل رقم ٢١

الناشر

مكتبة دار الشروق

8 شارع طلعت حرب ـ القاهرة
تليفون ٧١٨٦٦

محتويات الكتاب

صفحة

الفصل الأول

الفصل الثانى

الفصل الثالث

الفصل الرابع

الفصل الخامس



الثمن ٣٥ قرشا

« وهذا الكتاب يقدم للقارىء تمرينات متعددة صالحة لكل الأعمار ، وتؤدى دون حاجة الى أداة مساعدة ، وفى أى مكان ، وبغير مجهود أو وقت كبير ، وتتدرج هذه التمرينات بمن يمارسها تدرجا من شأنه اتصال الأول بالثاني وهكذا حتى التمرين العاشر ، ولكل تمرين منها أثره فى جهاز من أجهزة الجسم ، وكلها مجتمعة تشحن الجسم بطاقات تجدد خلاياه وتمنحه القدرة الكافية على مواصلة العمل ، والاحساس ببهجة الحياة وجمالها ، حيث تكون التمارين وحدة واحدة يسرى مفعولها الى سائر أجزاء البدن . »

حسن عباس زكى

دار الهنا للطباعة ت : ٧١٣٢٧